

MAJOR 10 clés MOUVEMENT

pour un corps en bonne santé



⊕ 1 programme
8 SEMAINES
pour être
au top !

**Un super kiné
pour vous aider !**

MAL DE DOS

PERTE DE POIDS

DOULEURS CHRONIQUES

TENDINITES

« BONNES » POSTURES

ESTIME DE SOI

MARABOUT

**MAJOR
MOUVEMENT**

Photos

©Tancredi Lecasble et François-Xavier Cayron.

© HALF MARATHON DES SABLES - Alexis Berg (photo page 75)

Illustrations

**PanPan
CuCuL**

Matériel

Nous remercions Laurent Labat de 4Trainer

www.4trainer.fr

Habillage

Toute l'équipe Tonsor & Cie

www.tonsor-cie.com

Maquilleuse

Shaina Lemée
shainabeauty.com

Merci à Valérie et ses enfants, propriétaires de la jolie maison

qui a servi de cadre au shooting photo.

Mise en page

maogani.

Les exercices et les conseils présentés dans ce livre ne valent pas pour consultation.

Si des douleurs apparaissent, il faut consulter un professionnel de santé.

© Hachette Livre (Marabout) 2020

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit ou par

quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stock-

age d'information ou de recherche documentaire, sans autorisation écrite de l'éditeur.

MAJOR 10 clés
MOUVEMENT
... en, bonne santé

 pour un corps en -

MARABOUT

Introduction

COMPRENDRE COMMENT LE CORPS FONCTIONNE

CLÉ 1

Le b.a.-ba de l'anatomie du corps humain

Les os, pas d'os, pas de squelette

Le ligament, on attache tout ça

Les muscles, indispensables pour bouger

Le mouvement > C'est la vie !

AVOIR UNE BONNE POSTURE, UNE QUESTION D'ATTITUDE

CLÉ 2

Lutter contre les idées reçues

La mauvaise posture, le mal du siècle ?

La sédentarité, le vrai problème

Le mouvement > La bonne position, c'est bouger

LA DOULEUR SE JOUE AUSSI DANS LA TÊTE

CLÉ 3

Le cerveau, l'invité surprise qui change le game

La douleur est bien dans votre tête, mais vous n'êtes pas fou

Maladie chronique, quand le parcours de soin ressemble à un parcours du combattant

Comment diminuer la douleur - Changer sa perception

Le mouvement > Pour diminuer la douleur et renforcer le corps

LES SOLUTIONS POUR NE PLUS AVOIR MAL AU DOS

CLÉ 4

Muscler son dos, en vrai, c'est facile !



Muscler son dos, oui, mais en se posant les bonnes questions
Identifier vos besoins, pour répondre à vos envies

Les doubles larmes

Les 12 mouvements > pour renforcer son dos



CLÉ 5

S'ÉVALUER ET REVENIR DANS SA ZONE DE CONFORT

C'est bien ou c'est mal ce que je fais ?

Une question de dosage, entre le trop et le pas assez

Le mouvement > Pour bien se connaître



S'ACCEPTER ET SE REPRENDRE EN MAIN



CLÉ 6

Quand on n'aime plus son corps, que l'on a mal, que l'on est fatigué

Le pouvoir des choses simples, bouger, manger, dormir, rire.

La routine bien-être du cerveau, méditation, gratitude et sport

Aimer son corps, même imparfait

SE CONSTRUIRE UN CORPS QUI NOUS PLAÎT

CLÉ 7

Comment se remettre au sport et gagner un corps tonique ?

Choisir les bons exos, et connaître ceux qu'on peut oublier

Déshabillez-vous

GÉRER LES BLESSURES CHRONIQUES

CLÉ 8

Pour ne plus dire : « J'peux pas, j'ai tendinite »

En cas de blessure, on glace, on repose ou on étire ?

Le mouvement > 4 exos pour en finir avec la tendinite

SE BÂTIR UN CORPS SOLIDE

CLÉ 9

Par ici les fesses en acier, le dos et les genoux costauds

Un booty d'acier, pour rendre de la force au corps

Des genoux costauds pour ne plus vous lâcher

Un dos puissant et des épaules stables

Sois bienveillant avec les autres - mais surtout avec toi-même

SAVOIR SE MOBILISER OU S'ÉTIRER

CLÉ 10

Telle est la bonne question !

Étirement ou mobilité, ce n'est pas pareil

Comment et quand ? Mode d'emploi

UN PROGRAMME DE 8 SEMAINES

Pour vous sentir bien dans dans votre corps

Mobilité

Gainage dynamique

Cardio

Force





Finisher
Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3



Semaine 4

Semaine 5

Semaine 6



Semaine 7

Semaine 8

Conclusion

Remerciements



*À Tania, ma femme, et mes deux enfants,
qui seront toujours mes plus belles sources d'inspiration.*



Si vous lisez ces quelques lignes, c'est que vous souhaitez reprendre votre santé en main. Et je vous en félicite... Mais par où commencer ? Comment BIEN faire ?

Je suis kinésithérapeute libéral depuis dix ans, enseignant en thérapie manuelle et je suis passionné de vulgarisation médicale.

Dans ce livre, j'ai eu à cœur de résumer tout ce j'explique à mes patients chaque jour.

Comprendre le corps humain, c'est acquérir le langage de soi-même.

Pour cela, j'aime parler simplement, avec humour et bienveillance.

J'ai imaginé ce livre en dix clés comme autant d'interrogations que vous vous posez quand vous franchissez la porte d'un cabinet médical.

Le mal de dos, la tendinite, les douleurs articulaires et musculaires : comment les soigner ?

Comment avoir LA « bonne posture » ?

Comment perdre du poids durablement ?

Comment se remettre au sport ?

Mais j'aborde aussi ces sujets dont vous n'osez pas forcément parler en consultation :

les complexes, les cicatrices, l'estime de soi, la charge mentale, le regard des autres...

En dix ans de pratique, j'ai appris à écouter, les dits et les non-dits.

J'ai appris à lire dans les maux et dans les corps.

C'est de tout cela dont j'ai envie de parler, sans tabou et avec des réponses concrètes.

Celles de la vraie vie.

Avec ce livre, vous allez comprendre comment fonctionne votre corps, pour ENFIN vous réconcilier avec lui et même commencer à l'aimer...

Il y aura un peu de théorie, pas mal d'humour – du moins, je l'espère ;-) – des illustrations et des photos pour vous aider, beaucoup d'exercices pour mettre en application ce que vous aurez appris. Vous connaîtrez enfin les solutions pour avoir un dos solide, pour mieux gérer la douleur. Vous aurez des pistes pour faire la paix avec vous-même et retrouver le chemin du... mouvement !

Et parce que j'avais envie de vous accompagner jusqu'au bout, en bonus, je vous ai préparé un programme de huit semaines de fitness adapté à chacun d'entre vous (oui, oui, c'est possible !), pour retrouver la forme, avec des vidéos explicatives, accessibles via des QR codes.

Ce livre, c'est TOUT ce que j'ai toujours rêvé de dire à mes patients pour qu'ils puissent reprendre confiance en eux et dans leur corps.

Grégoire







CLÉ 1





LE CORPS

FONCTIONNE

*Le ba-ba de l'anatomie
du corps humain*

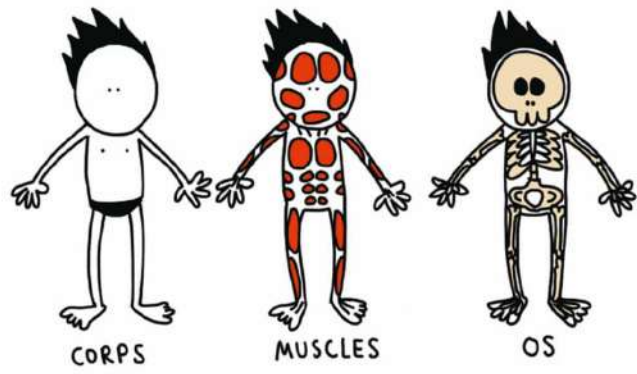
Ce premier chapitre a pour but de synthétiser TOUT ce que vous devez savoir pour comprendre le corps humain, en particulier le système musculo-squelettique.

Mon prof de maths de quatrième disait toujours : « Certaines choses vont sans dire, mais ça va quand même mieux en le disant. » J'ai détesté les maths à cause de lui, mais je dois reconnaître qu'il avait raison : on n'a rien sans travail.

Rassurez-vous, je ne vais pas vous faire travailler, mais dans ce chapitre, je vais revenir aux bases, sans vous offusquer, juste pour que tout le monde soit d'accord sur les mots, les notions, l'anatomie... Bref je vais vulgariser, en toute sécurité.

Mais qu'est-ce que le système musculo-squelettique ?

C'est l'ensemble des muscles, des tendons, des os et des ligaments (tissus qui relient les os dans une articulation) du corps humain. C'est ce système qui permet au corps de bouger. Autrement dit, c'est l'architecture du mouvement.



Pourquoi parle-t-on de système ? Eh

bien parce que ce système, comme le

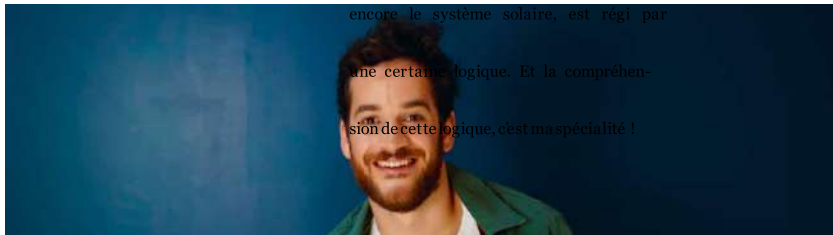
système cérébral (cerveau) ou le système

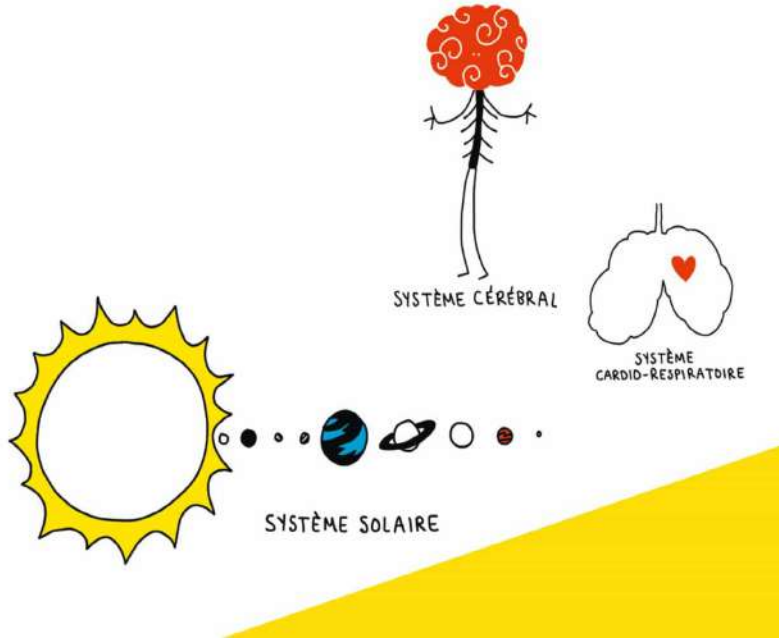
cardio-respiratoire (cœur-poumon), ou

encore le système solaire, est régi par

une certaine logique. Et la compréhen-

sion de cette logique, c'est ma spécialité !





e squelette

Un os, c'est dur. Genre méga du Oui mais encore ?

1

Les os forment l'architecture du corps.

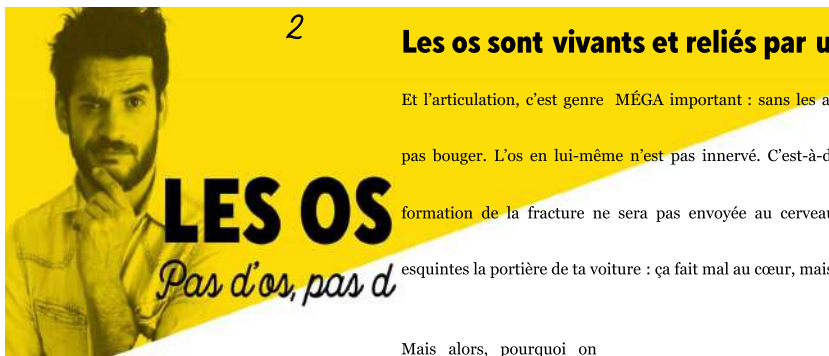
Le squelette est composé, à l'âge adulte, de 206 os qui, empilés les uns sur les autres, font en sorte que vous êtes plus solide qu'une moule.

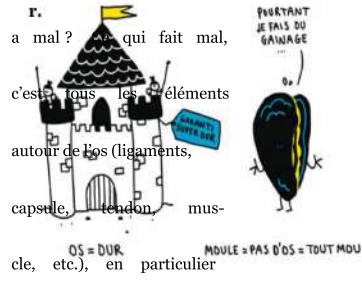
2

Les os sont vivants et reliés par une articulation.

Et l'articulation, c'est genre MÉGA important : sans les articulations, on ne pourrait pas bouger. L'os en lui-même n'est pas innervé. C'est-à-dire que si on le casse, l'information de la fracture ne sera pas envoyée au cerveau. Un peu comme quand tu esquintes la portière de ta voiture : ça fait mal au cœur, mais tu ne sens rien*.

Mais alors, pourquoi on





concentrés autour des

articulations. C'est pour

cela qu'on a souvent mal

au dos, à l'épaule, au ge-

net pas à T9 (la 9

neure L4/L5)

ou au fémur



Même si tu es très attaché à ta voiture, tu ne peux pas ressentir sa douleur.

3

Le meilleur moyen de renforcer un os, c'est de l'utiliser.

Pour garder des os solides (et durs!), il faut les soumettre régulièrement à des contraintes. À l'inverse, le meilleur moyen de fragiliser un os, c'est de ne pas l'utiliser. Arrêtons-nous sur ce point, car il est capital.

Pendant longtemps, nous avons considéré que sport et le travail étaient mauvais pour les os et donc pour les articulations. Que ces deux activités favorisaient l'arthrose notamment.

Or attention [*froulement de tambour*], c'est complètement **FAUX** !

Alors, complètement faux, je m'emporte un peu, mais du moins ce n'est pas vrai.

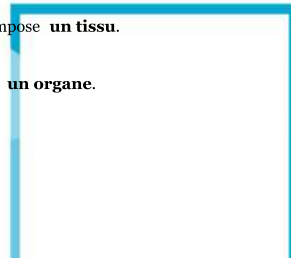
Voyons cela ensemble. Car pour comprendre le reste du livre, il est nécessaire (en gros ce n'est vraiment pas le moment de piquer du nez) de comprendre ce qui suit.

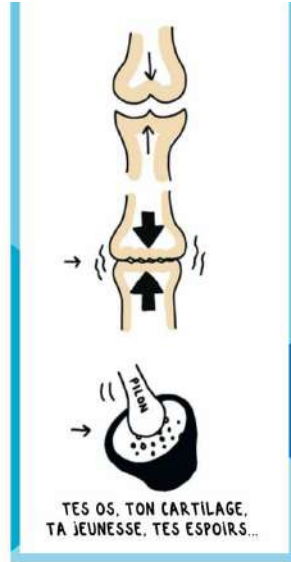
De la cellule au cerveau

Je vais vous présenter **la cellule**.

La cellule, c'est l'élément qui compose **un tissu**.

Et un tissu, c'est ce qui compose **un organe**.





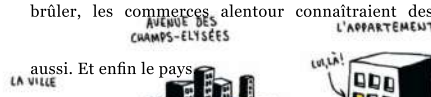
Pour que tout le monde comprenne, disons que :

- la France est le corps humain, la ville de Paris, un organe ;
- le tissu est l'avenue des Champs-Élysées ;
- le n° 127 est un petit ensemble de cellules et l'appartement B72 du n° 127 est une cellule.

L'appartement B72 de l'avenue des Champs-Élysées vit sa vie bien tranquillement, à son échelle, pour le bien de sa ville, Paris, qui elle-même fonctionne pour le bien de son pays, la France. *[Marseillaise]*

On comprend qu'individuellement, une cellule n'a pas d'intérêt majeur à l'échelle du pays. Ni même à l'échelle de la ville. En revanche, un ensemble de cellules qui commence à disjoncter aura une action sur la ville, et parfois sur le pays tout entier.

Imaginons. Si quelques appartements de l'avenue des Champs-Élysées venaient à brûler, les commerces alentours connaîtraient des répercussions directes, la ville aussi. Et enfin le pays





NIVEAU DU CORPS



NIVEAU DE L'ORGANE



NIVEAU DU TISSU

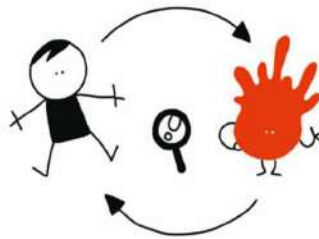


NIVEAU DE LA CELLULE

C'est donc une question d'échelle. Les petites choses gouvernent les grandes, même si on ne les voit pas. À l'inverse, si on ne s'attache qu'à une petite chose, on délaisse les grandes.



Il faut donc, pour comprendre le corps humain, avoir en permanence **une vision à plusieurs échelles.**



L'adaptation

Revenons à nos os.

Contrairement à l'idée communément reçue, l'os devient plus solide quand il est soumis à des contraintes. En fait, c'est assez logique.

Le but du jeu de l'espèce humaine, c'est de survivre, coûte que coûte.

Aussi, quand le corps humain est exposé à quelque chose, il s'adapte. Et le mot que je vais vous demander de retenir, c'est "ADAPTATION". Car c'est de ça dont il s'agit.

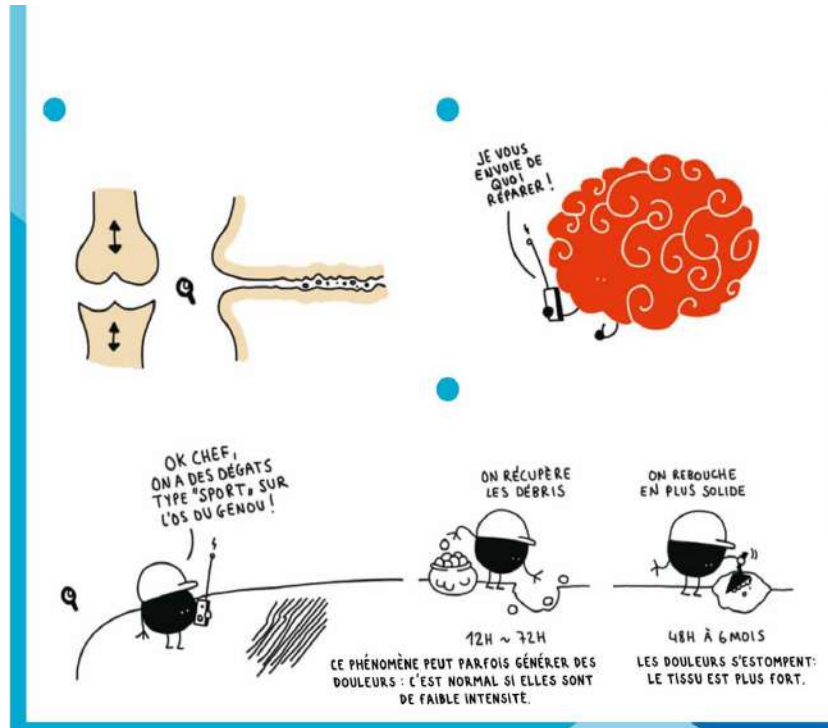
Quand on soumet l'os à une contrainte (par exemple, marcher 1 km), à chaque pas, le poids du corps vient entrechoquer les os et créer des microtraumatismes. Mais le corps va s'adapter !

Zoom sur

COMMENT LE CORPS S'ADAPTE-T

▶ Contrairement aux idées reçues, les microtraumatismes remontent jusqu'au cerveau. Le





Le corps s'adapte, il envoie donc des cellules nettoyer et réparer les microtraumatismes, mais ça prend du temps.

C'est j

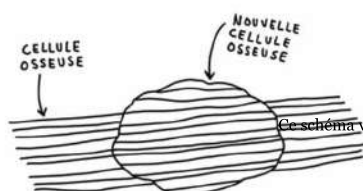
vail :

Car al

pourte

On j

ment:



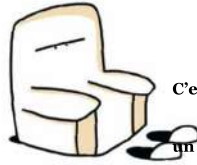
Ce schéma vaut pour TOUT le système musculo-squelettique.

PAS ASSEZ
DE SPORT

BONNE
DOSE

TROP DE
SPORT

La vraie question n'est pas : « Est-ce que le sport est bon ou mauvais ? Mais plutôt : Quelle quantité de sport est la bonne pour moi ? »



C'est un peu comme si tu avais un gâteau au chocolat.



DANGEREUX

BIEN Les œufs, c'est bon ou mauvais ?

DANGEREUX

Pas d'œufs = pas de gâteau.

Trop d'œufs = une omelette au chocolat.



Le corps s'adapte pour survivre, toujours. Mais pour cela, on l'a vu, il a besoin de temps. Et le paradoxe du temps, c'est que plus il passe, plus on perd ses capacités d'adaptation. Ainsi, entre 0 et 9 mois intra-utérins, on s'adapte plus qu'entre 32 ans et 9 mois : en 9 mois, pendant que Jean-Gilles s'est laissé pousser la moustache, Mathéo, lui, s'est laissé pousser 2 reins, 12 mètres d'intestin et un kiki de 3 cm.

Moralité ? Soyez patient.

Quand vous marchez 1 fois 1 km, il se passe des micro-transformations dans votre corps. Mais si vous marchez tous les jours pendant 3 mois, alors votre corps se dira : « Marcher, c'est la norme, il faut donc que je survive à cela. Je vais m'endurcir, développer mes muscles, mon cœur, mes poumons pour ne pas m'arrêter entre la boulangerie et la maison. »

Retenez que **c'est l'accumulation de petits changements qui change le corps**. De même que c'est l'accumulation de petits appartements qui changent une rue, puis un quartier, puis une ville, puis un pays.

Notre capacité d'adaptation varie en fonction des tissus. Or la capacité d'un tissu à s'adapter dépend de sa **vascularisation**, de l'apport en sang qui contient les éléments nécessaires à l'adaptation. Ainsi, certains tissus richement vascularisés comme la peau s'adaptent très vite ; d'autres, comme le cartilage ou les ligaments, presque pas. En cas de non-vascularisation (rupture totale du tissu), le tissu meurt.



Voici les délais moyens d'adaptation des tissus

(s'il n'y a pas de complication):



- peau : de quelques minutes à quelques semaines ;
- muscles : de quelques jours à 3 mois ;
- os : de 3 semaines à 3 mois ;
- ligament : de 3 semaines à 6 mois ;
- nerfs : de quelques jours à 3 ans ;
- tendon : de 3 semaines à 3 ans.

Et là, vous commencez à comprendre pourquoi

les tendinites durent longtemps...



LE LIGAMENT

On attache tout ça !

**Le ligament est un tissu dur, mais suffisamment
deux os autour d'une articulation.**

Si le ligament permet le mouvement, il évite aussi aux os de trop bouger. Quelques particularités bonnes à savoir :

- Le ligament n'a pas la possibilité de se contracter, contrairement au muscle.
- Il assure la stabilité passive (puisque'il ne se contracte pas) d'une articulation.
- Il est faiblement vascularisé, donc il met du temps à cicatriser.

Quand un ligament se déchire un peu, on parle d'**entorse**

Quand il se déchire entièrement, on parle de **rupture**

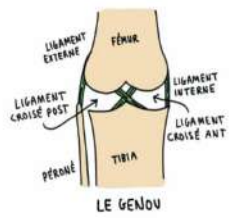
(exemple, rupture du ligament croisé). Une fois rompu, seule la

chirurgie permet une réparation. Il n'est cependant pas toujours nécessaire d'opérer,

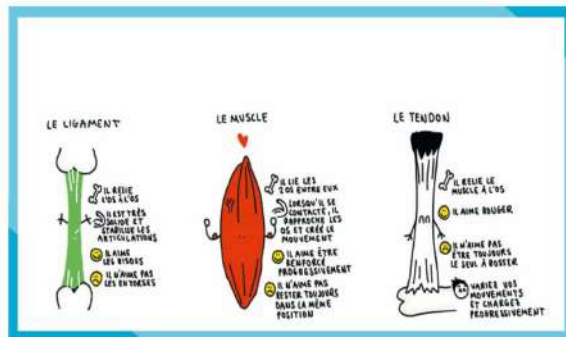
car il existe un autre moyen de stabiliser une articulation : les muscles.



Zoom sur



TENDON-LIGAMENT-MUSCLE: QUI FAIT Q







ES

pour bouger

Une chose importante à savoir : ce sont les muscles qui créent le mouvement ! Lorsque les muscles se contractent, ils envoient un message au cerveau. Certains muscles s'accrochent aux os par des tendons. p. 146. Voici 2 éléments à retenir.



1 Les muscles créent le mouvement !

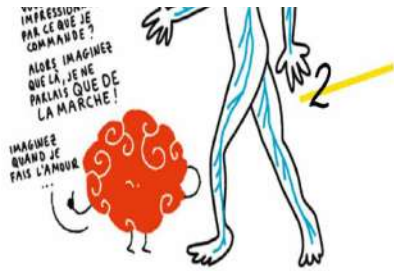
Le cerveau envoie un message, qui se transmet dans le nerf des muscles sous forme de fibrilles (les cellules qui se contractent). En se contractant, les muscles envoient un message au cerveau. C'est la coordination. C'est la contraction et la relaxation des muscles qui créent le mouvement. Le message nerveux est extrêmement rapide.

Les muscles ont une force variable

OK CERVEAU : ENVOIE UNE CONTRACTION DU SOLÉAIRE G À 34% DE PUISSANCE EN CONCENTRIQUE SUR 1,7 CM PUIS À 37% JUSQU'À 38° DE DORSI-FLEXION. PUIS, RELÂCHE LE QUADRICEPS DROIT DE 18% EN EXCENTRIQUE JUSQU'À 42° DE FLEXION DE HANCHE ET 14% DE FLEXION DU GENOU. ON MAINTIENS LES LONGISSIMUS DORSI EN RÉSTANCE ISOMÉTRIQUE, AVEC RELÂCHEMENT DE LA CEINTURE SCAPULAIRE, EN ROTATION CONTRALATÉRALE PAR RAPPORT À LA CEINTURE PELVIENNE, ETC.

LES MUSCLES SONT





OK, j'utilise un mot technique simple à comprendre : la capacité c'est tout simplement **la force** que ce qu'il est capable de réaliser ses capacités. Par exemple, au moment

de tenir un livre, la capacité biomécanique des muscles de vos doigts vous permet de tenir ledit livre dans votre main. Cette capacité biomécanique varie en fonction de différents facteurs, comme le poids : si le livre pesait 2 tonnes, vous seriez incapable de le porter. Ou bien si on vous l'envoyait à 90 km/h, la capacité biomécanique de vos muscles ne serait pas apte à l'attraper. Pourquoi je vous explique cela ? Encore et toujours pour la même chose : l'importance du contexte. Pour comprendre le fonctionnement du muscle, vous devez intégrer qu'il répond à des lois **physiques**, donc à un **contexte**, et uniquement à ça.

Par exemple:

- Porter un livre de 200 g 3 minutes, ce n'est pas comme porter un livre de 10 kg pendant 15 minutes.
- Marcher 5 minutes 1 fois par semaine, ce n'est pas pareil que de courir 2 heures tous les 2 jours.
- S'entraîner au CrossFit à 120 % 5 fois par semaine, ce n'est pas la même chose que d'y aller à son rythme 2 fois par semaine.

Afin d'éviter un maximum les douleurs articulaires, ou en limiter leurs conséquences, vous devez avoir **des activités qui correspondent aux capacités biomécaniques de chacun de vos muscles.**

Prenons l'exemple d'une femme de 32 ans. Un an après son accouchement, elle aimerait se mettre au CrossFit. Bonne idée ? Eh bien, cela dépend : son périnée est-il capable d'encaisser suffisamment de contraintes pour retenir l'urine ? Les muscles de ses épaules sont-ils aptes à encaisser 60 tractions ? Les muscles de son dos sont-ils capables de porter 60 x 20 kg (en plus de rester assise toute la journée et de donner le bain à Bébé le soir) ?

Le seul moyen de savoir ce que le corps peut ou ne pas faire, c'est de le tester. Le corps humain est capable de s'adapter.



On commence donc par faire un exercice de difficulté

On commence donc par faire un exercice de niveau

très faible. On regarde pendant 48 heures comment le

corps encaisse : est-ce qu'on a des courbatures, des

douleurs, des gênes ? Où ? Quand ? Comment ? Puis

on augmente progressivement le niveau.

Ce mode de fonctionnement se nomme la quan-

tification de stress mécanique: on évalue les

contraintes sur les muscles et on adapte en augmen-

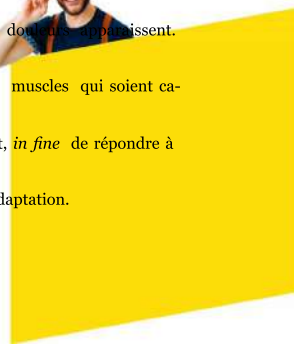
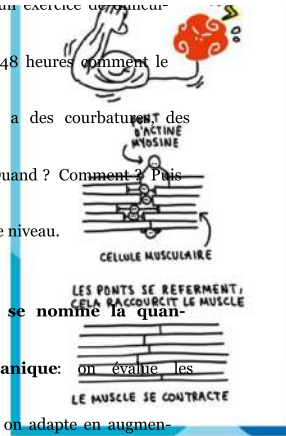
tant si le corps ne marque aucun signe de fatigue. Au

contraire, on diminue si des douleurs apparaissent.

Le but étant de construire des muscles qui soient ca-

pables de créer du mouvement, *in fine* de répondre à

nos envies. Bref, on organise l'adaptation.



MENT



Je vais aller droit au but: le mouvement, c'est la tite cellule à des populations entières de cellules mouvement. J'aime dire qu'il existe autant de mani
Épididus. Mon job à moi (la kinésithérapie, en gr
rapie par le mouvement »), c'est que chacun puisse
tice d'utilisation. Car malheureusement, l'homme
son mode d'emploi.

1

Alors on bouge ?

Parfois, on a l'impression qu'il n'existe que 2 règles :

- Bouger, c'est bien.
- Pas bouger, c'est pas bien.

Il existe un énorme flou artistique autour du mouvement.

On vous dit : « mangez, bougez », puis, dès que vous avez mal, on vous dit de tout arrêter. On donne à peu près ça :

«Il faut courir, c'est bon pour le cœur. Vous avez mal au genou quand vous courez ? Arrêtez de courir. »



«Faites du sport, c'est bon pour la santé. Mais faites attention, vous risquez de vous blesser.»



C'est un peu comme si on disait à un enfant : « Va jouer dehors, mais reste à la maison, tu seras plus en sécurité. » Ça n'a pas de sens... mais c'est de là qu'est venue la fameuse idée reçue : « Va à la piscine : ça te fait du sport et au moins, ce n'est pas mauvais pour les articulations.»

La question d'aller nager pour soigner son mal de dos est à mon sens absurde. Mettre les gens en slip et bonnet de bain n'est pas plus indiqué que n'importe quel autre sport. La question, c'est plutôt : qu'est-ce que la **personne peut faire et en quelle quantité?** Ce n'est pas l'effort ni la contrainte qu'il faut éviter. Le meilleur sport pour votre dos, c'est celui que vous aimez, du moment que **vous respectez la mise en contrainte progressive de votre corps.**

-Vous aimez courir? Commencez par 5 km à vitesse moyenne.

-Ça vous fait mal? Courez 1 km à vitesse lente.

-Ça vous fait encore mal? Faites 200 m en marchant.

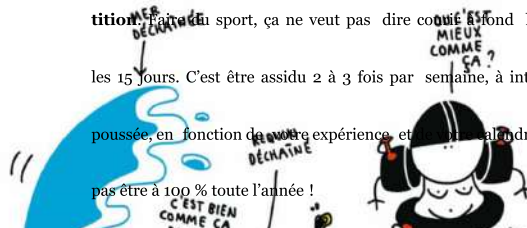


Ce qui compte pour avoir des résultats, **ce n'est pas l'intensité mais la répétition**.

Faire du sport, ça ne veut pas dire courir les ballons une fois tous les 15 jours. C'est être assidu 2 à 3 fois par semaine, à intensité modérée jusqu'à la limite de votre expérience, et progressivement augmenter l'entraînement sportif. On ne peut pas être à 100 % toute l'année !



VOUS AVEZ MAL AU DOS ?
ALLEZ DONC NAGER UN PEU !



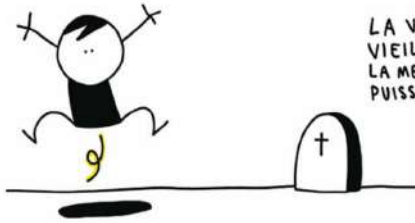
POURQUOI PAS MIEUX COMME ÇA ?

REVENIR DÉCHAÎNÉ

CEST BIEN COMME ÇA



Je sais que cela fait beaucoup de répétitions d'un coup, aussi, je profite de votre concentration pour enfoncer le clou. Prenez quelques secondes pour lire ce qui suit :



Prenez maintenant quelques secondes pour réelle-

ment vous poser les 2 questions suivantes :

–Pensez-vous que l'on puisse vivre toute une vie
sans douleur?

–Quand vous souffrez, qu'est-ce qui est le plus dur
à supporter ; la douleur physique ou l'inquiétude
générée par la douleur physique ?

Si vous êtes 100 % honnête avec vous-même, normalement, c'est l'inquiétude qui est
la plus lourde à supporter.

L'inquiétude de ne pas pouvoir faire de sport pendant 3 mois.

L'inquiétude d'être malade plusieurs jours.

L'inquiétude que cela cache quelque chose de plus grave.

L'inquiétude que cela soit le «début de la fin».

En tant que kiné, mon quotidien, c'est de rassurer les gens. Je reste toujours vigilant
en cas de signes d'alerte. Mais dans l'immense majorité des cas, si les patients sont
assidus dans leurs exercices, les douleurs finissent par partir, un peu comme elles sont
venues, et le retour à la vie reprend son cours normal.



3

Accepter que la douleur fasse partie de la vie.

À titre personnel, j'ai cependant une philosophie qui, je l'admets, ne convient pas à
tous. Elle peut paraître un peu dure, mais je vous assure qu'elle permet de rester tou-
jours optimiste. Car oui, je le redis : la vie, ça fait mal. Vieillir puis mourir est la meil-
leure chose qui puisse nous arriver. Car ne pas vieillir, ça veut dire mourir jeune. Nous
vivons dans un culte de la jeunesse qui fait passer la vieillesse pour une tare, mais
c'est complètement faux ! N'ayons pas peur de vieillir car c'est inéluctable, assumons
au contraire avec bienveillance notre «dégénérescence» afin de pouvoir profiter li-

brement de nos capacités. Et c'est là où ça devient positif ! À partir du moment où l'on admet qu'un jour ou l'autre, la vie peut mal tourner, on est déjà préparé mentalement. Et lorsque cela arrive réellement, non seulement on est reconnaissant pour toutes ces années où l'on a eu la paix, mais en plus, on peut avancer. Recomposer avec la nouvelle situation. On peut accepter. On peut évoluer.



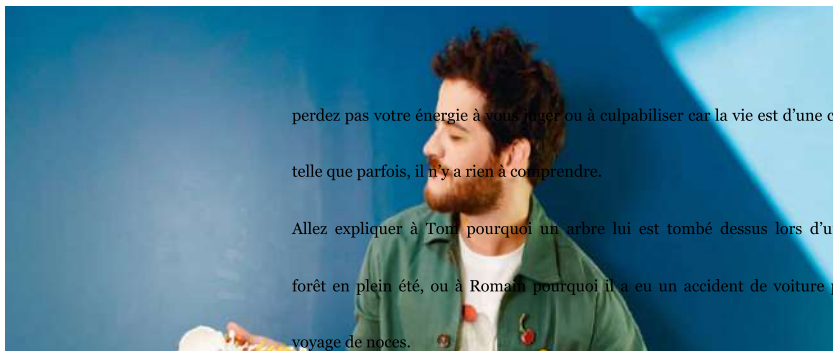
Pourquoi je vous dis tout cela ?

Parce que j'ai vu trop de gens baisser les bras face à la maladie, à un accident. Non pas parce que c'est trop dur, trop douloureux, trop long, trop cher. Ils baissent les bras parce qu'ils ne savent pas recomposer. Ils ne savent pas accepter. Ils restent dans le déni.

Attention, je ne dis pas que la maladie ou la douleur n'existent pas. Je ne dis pas qu'elles ne peuvent pas vous gâcher la vie. Je dis que si l'on veut continuer à avancer dans la vie même si elle nous joue un sale coup, on ne doit pas regarder en arrière. Ne

perdez pas votre énergie à vous poser ou à culpabiliser car la vie est d'une complexité telle que parfois, il n'y a rien à comprendre.

Allez expliquer à Tom pourquoi un arbre lui est tombé dessus lors d'une balade en forêt en plein été, ou à Román pourquoi il a eu un accident de voiture pendant son voyage de noces.



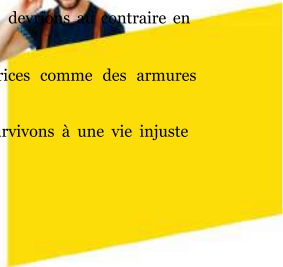


Allez expliquer à Ariana pourquoi elle a fait un AVC en accouchant.

Allez expliquer à Mélanie pourquoi un meuf a noué ses cheveux sur les rails du métro, ou à Tony pourquoi il ne pourra plus jamais jouer au basket.

Toutes ces histoires sont malheureusement celles de mes patients, et j'en entends des semblables une fois par jour... La blessure, la maladie, la douleur font partie de la vie. Souvent, on les cache, car on en a honte.

Mais nous avons tort. Nous devrions au contraire en être fiers. Porter nos cicatrices comme des armures fendues, signes que nous survivons à une vie injuste et douloureuse.











POSTURE, UNE



QUESTION

DATTITUDE

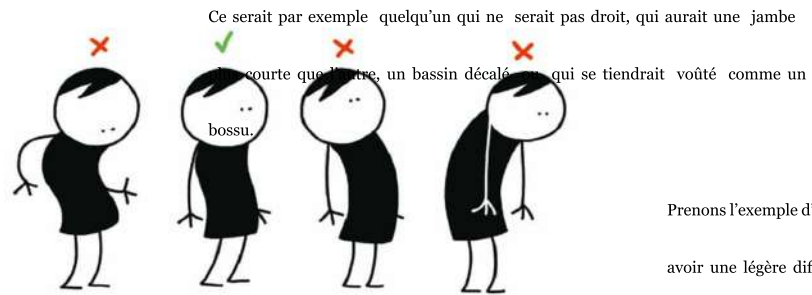
Lutter co

Vous vous apprêtez à lire le deuxième chapitre de mon livre et je vous remercie pour votre attention. Ici, je me dois d'être honnête, et comme certaines choses sont parfois difficiles à entendre, je vais y aller progressivement, étape par étape, afin que vous puissiez comprendre et, surtout, aller mieux. Je vais démonter les idées reçues fortement ancrées sur la posture.

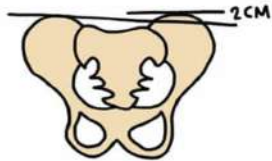
Mais qu'est-ce qu'une « mauvaise » posture ?

La posture serait cette position qui nous définit, un peu comme une part de notre identité. En ce sens, avoir une posture « mauvaise » serait un problème à rééquilibrer. Mais qu'est-ce qu'une posture déviante ?





Prenons l'exemple d'un bassin décalé. Vous pouvez avoir une légère différence de longueur de jambe (au fait, moins de 1,5 cm est considéré comme « normal ») Conséquence : vos os du bassin ne sont pas sur la même ligne. Vous n'êtes donc pas forcément malade. Pour autant, avez-vous mal ? Non, pas forcément.



idée reçue: nous sommes droits.

nous ne sommes pas des statues.

s des êtres mobiles. Notre
ge chaque fois que nous res-
n'êtes ni une maison, ni une
musculature bouge donc en
, que vous vous en rendiez
non. La posture est donc un
valuer en dynamique, pas en
as sur une photo, quoi.

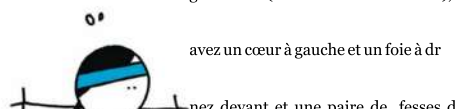
l'idée reçue: notre corps est déséq

AI, nous sommes tous légèrement

s.

Désolé de vous le dire, mais nous so
tous déséquilibrés. Est-ce vraiment
blème?

À ce que je sache, vous êtes soit droi
gaucher (rarement ambidextre),
avez un cœur à gauche et un foie à dr





posture en an
pions. Vous
statue, votre
permanence
compte ou
concept à é
statique. P

Deuxièm
► **EN VR**
trique



**6 MOIS
DE TENNIS,
20 ANS DE
CÉLIBAT**



uilibré.
asymé-

mme
un pro-

tier, soit
et vous
oite, un
arrière...
tre par-

ent des
ès haut
a perfor-

x n'existe-

à accu-
C'est ce



nez devant et une partie de l'essouff
Alors pourquoi vouloir à tout prix é
faitement symétrique ?!

D'ailleurs, on retrouve régulièrem
déséquilibres chez les sportifs de tr
niveau qui n'empêchent en rien l
mance.

Mais alors, les problèmes posturau
raient pas?

Si mais accuser la posture revient
ser la conséquence et non la cause.
que nous allons voir.

LA MAUVAISE

POSTURE

Le mal du siècle ?

Avez-vous déjà vu ce type de schéma de la « bonne posture » ? Celle où le dos serait complètement droit ?

Nous avons tous entendu depuis que nous sommes enfants : « Tiens-toi droit sinon tu vas te faire mal au dos ! » ; « Attention à ton dos, tu vas te faire mal si tu te tiens comme ça



Bon, eh bien tout ça, c'est faux !

Le dos est composé de courbures. En creux au niveau cervical et lombaire, qu'on appelle lordose. En bosse au niveau thoracique et sacré, qu'on appelle cyphose.

Les lordoses cervicales et lombaires sont des zones de grande liberté de mouvements. Les cyphoses sont



des zones de protection donc peu mobiles. Il est donc NORMAL que votre dos ne soit PAS DROIT.

En plus, nos courbures dépendent de notre génétique,

de notre musculature, de nos antécé-

dents sportifs, de notre boulot, et même de notre état mental.



Mais pour moi, dire à quelqu'un « tu te tiens mal », c'est aussi logique que de lui dire : « t'as une sale gueule ».

C'est pas cool et c'est culpabilisant. Est-ce que pour autant avoir une « sale gueule » crée des douleurs au visage ?

Autrement dit, avoir une mauvaise posture crée-t-il des douleurs ?



La vraie question à se poser n'est pas de savoir si esthétiquement ma posture est jolie ou pas. Mais plutôt : est-ce que la position dans laquelle je me tiens crée des douleurs ? Et là, le débat n'est plus du tout le même.

Car une position douloureuse se corrige très facilement... en bougeant !

Exemple : j'ai mal quand je suis assis 8 heures par jour, ou quand je porte mon enfant, ou au volant.

Le problème quand on considère que le mal de dos vient d'une mauvaise posture, c'est qu'on va faire culpabiliser les gens sur quelque chose contre lequel il ne peuvent pas faire grande chose, on va leur faire perdre beaucoup de temps pour corriger cette posture sans aucune garantie que les douleurs s'arrangent... (voir chapitre 3).

Attention, je ne dis pas non plus : « Tenez-vous n'importe comment et tout ira bien. »

Je dis : « Bougez ! » Car en bougeant, vous entretenez vos articulations et répartissez au mieux les contraintes de la vie. On en revient à la nécessité d'encourager le corps au mouvement : c'est-à-dire de mettre la bonne contrainte, au bon endroit, sur un tissu qui peut le tolérer.

Peut-être commencez-vous à voir venir trois problèmes...

1. Vous êtes assis toute la journée sans bouger

(page 44).

2. Vous bougez toute la journée et souffrez



(pages 64-65).

3. Comment savoir mettre la bonne

contrainte sur le bon tissu ?

(Chapitre 5).

Je vais répondre point par point.

QUI A TUÉ LE MAL DE DOS ?

En commençant par le premier



ARITÉ

e

Si vous êtes sédentaire, vos tissus sont peu habitués à subir des contraintes et sont faibles. Ceux qui stabilisent la position, en revanche, travaillent trop, ils ne vont pas tarder à envoyer un message douloureux.

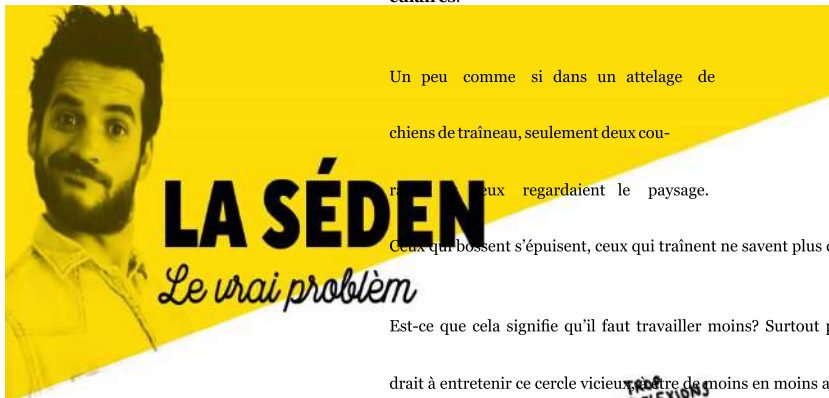
Il y a là typiquement **une mauvaise répartition des contraintes musculaires.**

Un peu comme si dans un attelage de chiens de traîneau, seulement deux couraient, les autres regardaient le paysage.

Ceux qui bossent s'épuisent, ceux qui traînent ne savent plus courir.

Est-ce que cela signifie qu'il faut travailler moins? Surtout pas! Travailler moins revient

à entretenir ce cercle vicieux de moins en moins actif.





1

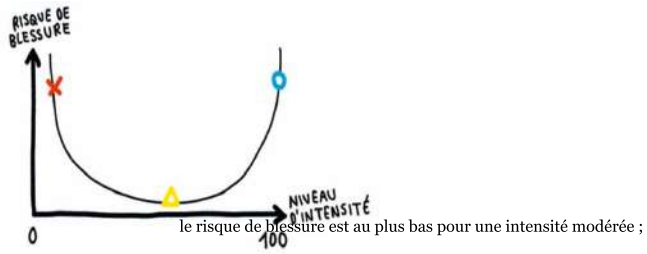
Le paradigme en «U»

Ce schéma extrêmement simple à comprendre explique beaucoup de choses.

En abscisse, le niveau d'intensité de votre activité, en ordonnée, le risque de blessure.

Ce qu'on peut voir, c'est que





le niveau 0 d'intensité entraîne un très haut risque de blessure ;

le niveau 100 d'intensité entraîne un très haut risque de blessure.



Mais pas pour les mêmes raisons !

Prenons plusieurs exemples pour illustrer les 3 points du schéma :



**C'est Mamie, son
intensité est de 0,
il y a donc risque
de blessure très élevé.**

Mamie ne fait pas de sport, elle a du mal à sortir de son lit et à faire sa toilette. Elle ne sort pas de chez elle. Elle risque de développer des pathologies cardiovasculaires majeures, neurologiques et pulmonaires. Elle peut



**C'est Myriam, son
intensité est de 50 %
il y a donc risque
de blessure faible.**

Myriam fait du sport 3 fois par semaine, dort 8 heures par nuit et mange bien. La malchance existe bien sûr, malheureusement. Mais Myriam met toutes les chances de son côté pour se porter comme un charme.

aussi développer une
dépression.



Que retenir ?

L'intensité de l'entraînement (la quantité donc) influe sur le risque de blessure.

Les blessures ne sont pas les mêmes: avec une insuffisance d'intensité, comme pour Mamie, on risque l'affaiblissement du corps par un phénomène de sous-contrainte, appelé désadaptation (essayez de rester allongé 3 mois et vous verrez...); avec trop d'intensité, comme pour Julien, le corps est sur-sollicité ; sur-contraint, il n'a pas assez de temps pour s'adapter.

Ce paradigme est très riche d'enseignements car à la fois simple, complexe et complet.

Ce que j'aime, c'est qu'on peut même le « zoomer ».

Interro surprise!

Voici 6 cas cliniques, essayez de relier chaque personne à sa courbe !

A • • 1

B • • 2

C • • 3

KARIM
A ARRÊTÉ LE SPORT
IL Y A 8 ANS À CAUSE
DU BOULOT, IL REPREND
LE CROSSFIT 5 FOIS
PAR SEMAINE

PATRICIA
EST PROF DE YOGA,
ELLE DONNE 6 HEURES
DE COURS PAR JOUR.

D • • 4

11



MORGANE
EST SERVÉE LE JOUR,
NOUVOU LA NUIT ET
PREND DES COURS
A DISTANCE DE POTERIE.
ELLE FAIT 2 HEURES
DE BOXE LE SAMEDI.

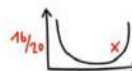


DES DIFFICULTÉS MAIS S'ACCROCHE.
REVOIR LA METHODOLOGIE
T'AIMERA. CONTINUE, **CRASSE!**

• 5



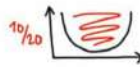
HENRY
A JOUÉ 20 ANS AU FOOT.
DEPUIS 4 ANS, IL NE FAIT
PLUS RIEN. IL JOUE AU FOOT
COMME AU BON VIEUX.
TEMPS 1 FOIS PAR MOIS.



BIEN! DIFFICILE DE
TOUT FAIRE D'UN COUP.
ESSAIE D'INCLURE UNE
DEUXIÈME SÉANCE DANS
TA SEMAINE SI TU PEUX.



MARIE
COURT 5 FOIS PAR SEMAINE.
ELLE DORT 8 HEURES
PAR NUIT, MANGE ÉQUILIBRÉ
ET PLANIFIE SES SORTIES
EN FONCTION DE SON
PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT
POUR SES COURSES IMPORTANTES.



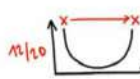
ÉLÈVE EN COURANT
ALTERNATIF, SE REPOSE
SUR SON PASSIF.
DOIT SE RESSAISIR!

F

• 6



ARIANA
TRAVAILLE 35 HEURES
PAR SEMAINE.
ELLE ÉLÈVE SEULE
2 ENFANTS. ELLE NE
FAIT PAS DE SPORT.



MON CONSEIL:
BRAVO POUR
LA REPRISE DU
SPORT MAIS...
SOIS PATIENT!

Tout dépend du contexte

Vous pouvez aussi dézoomer, et considérer la courbe cette fois sur des heures, des jours, voire des semaines. Vous comprenez ainsi que certains jours, si vous êtes en sur-régime (travail à la maison, charge mentale ++, troubles du sommeil, de couple ou dans le travail), le risque de blessure augmente. Vous devinez aussi que si vous tolérez plutôt bien ces écarts sur une heure ou un jour, ça devient beaucoup plus compliqué sur un an...

Ainsi, à différentes échelles, l'intensité va dépendre de nombreux critères :

- le nombre d'heures d'activité ;
- la pénibilité de l'activité ;
- la répétition des gestes au sein de l'activité ;
- la qualité du sommeil ;
- votre état d'esprit ;
- votre nutrition ;
- votre charge mentale ;
- la manière dont vous percevez ce que vous pratiquez (est-ce bon ou mauvais pour moi) ;
- les liens sociaux ;
- vos antécédents médicaux et sportifs ;
- votre projection ;
- votre progression ou régression ;



- vos enfants, votre conjoint(e) ;
- votre famille et belle-famille ;
- ce que vous avez vu sur les réseaux ;
- votre fatigue ;
- bref, la vie !

Il est donc important de comprendre que quand vous vous entraînez, vous avez avec vous un bagage d'émotions, de sensations, de pensées positives et négatives, qui vont avoir un impact direct sur vos performances, vos capacités de récupération, votre progression, vos sensations, votre plaisir sur les court, moyen et long termes, et même votre capacité à perdre du poids !

Le body scan

Personnellement, je fais un bilan de mon état de forme physique et mentale chaque matin et chaque soir. C'est-à-dire que je prends 5 minutes pour faire un *body scan* et un *mind scan* (scanners du corps et de l'esprit) que j'associe, parfois, à de la méditation.

Je m'écoute sans complaisance ni alarmisme, je porte sur moi un regard factuel, mais toujours bienveillant. Et en fonction de comment je me sens, j'adapte l'investissement que je mets dans ma journée (ou dans celle à venir), que ce soit pour ma vie professionnelle ou pour ma vie sportive.

Si je me sens bien, je vais pouvoir donner beaucoup. Mais si je me sens faible, je passe en mode économique, et je préviens les gens autour de moi, en leur disant : « Aujourd'hui, désolé, mais ce n'est pas la grande forme pour moi. »

Le fait de le dire me fait du bien à moi mais aussi à mon entourage : il comprend que si je fais la gueule, ça n'a rien à voir avec lui.

Deux choses importantes :

– Prenez du temps pour vous quand ça ne va pas. Personnellement, je considère que

ma famille, qui est ma priorité, n'a pas à subir mes états d'âme ; quand je ne vais pas bien, nous en parlons, mais je prends davantage sur moi. Cependant, à la maison, on a une règle simple, valable pour chaque membre de la famille : chacun a droit à des moments à soi. Être seul ne veut pas dire ne pas vouloir être avec les autres, ça signifie juste être avec soi-même. C'est bien et c'est normal d'être avec soi. Ne pas être capable d'être bien, seul avec soi, ne s'arrangera pas en étant avec les autres. Au contraire, on risque de leur faire payer le fait de ne pas être bien. D'où l'intérêt de l'*autoscan* le

matin, avant d'être en contact avec les autres.

– Choisissez les personnes à qui vous dites que ça ne va pas. On pourrait vous le reprocher, voire vous le faire payer. Parlez donc à celles qui vous inspirent confiance (et qui vous l'ont prouvé, c'est encore mieux !). D'accord, mais que faire pour éviter les personnes nocives et toxiques ? Si vous n'avez pas le choix, que vous devez collaborer avec un toxique, soyez ferme, factuel. Ne rentrez pas dans l'émotion ni dans son jeu.

Ces deux états d'esprit me permettent d'être à l'écoute de mon corps, de mon esprit, de partager avec les gens

dont je suis proche et de me protéger de ceux qui pourraient me vouloir du mal.



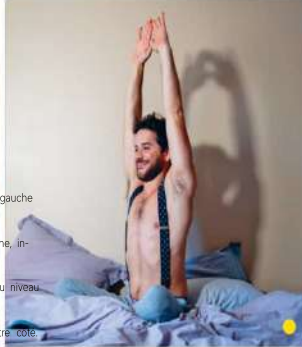
LE MOUVEMENT

La bonne position, c'est bouger

Vous bougez toute la journée ? Vous pouvez soit calmer le jeu et diminuer les douleurs – en gros, vous évitez le problème –, soit au contraire décider de renforcer encore et encore pour que votre travail devienne un confort. Le point 2 sera abordé dans le chapitre 5 (suspense).
En attendant, voici quelques mouvements faciles à mettre en place. (Il était temps)

4 exos à faire au réveil





Détente du trapèze : assis dans le lit, posez la main gauche sous la fesse gauche et la main droite derrière la tête à gauche, inclinée sur le côté droit. Venez étirer le trapèze à gauche au niveau du cou, 3 fois 30 secondes. Faites la même chose de l'autre côté.

Comme c'est le matin allez-y doucement, vous devez avoir une sensation de relâchement, pas de tension. Puis filez prendre une douche.

Froide. Si si !

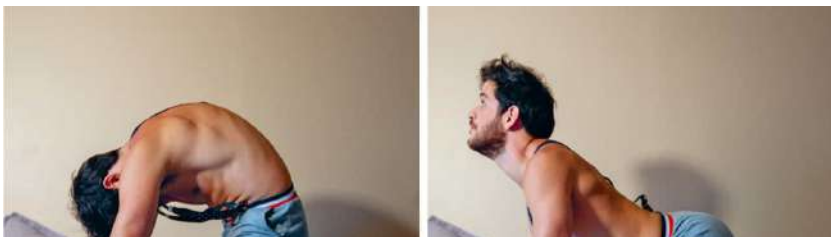
40 • Avoir une bonne posture, une question d'attitude

3 Dos rond-dos creux : Placez-vous à quatre pattes, les bras tendus légèrement en avant des épaules.

Altermes dos rond et dos creux en inspirant sur le dos creux et en expirant en faisant le dos rond, comme si vous voulez aspirer votre nombril. 10 fois lentement.

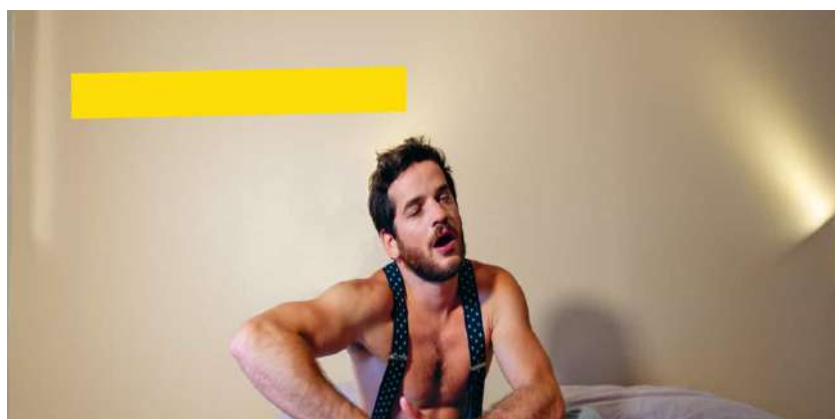
4 Le scorpion ven

ventre, les bras loin de
sol. Levez la jambe
scorpion prêt à attaque
sur le lit à l'extérieu
même chose de l'autre c





4 exos à faire au coucher





42 • Avoir une bonne posture, une question d'attitude



3 Étirement ischio jambien tendez la jambe droite et vous le pouvez, posez votre pied gauche au-dessus de votre genou droit de manière à bien tendre l'entrejambe, et venez chercher votre pied droit en rotation de votre souplesse. On peut tout à fait tolérer un genou droit encore fléchi et vos mains qui descendent au genou. Le but n'est pas de vous faire mal, mais de faire 3 fois.



4 Oreiller en extension : avant de

vous coucher, repliez votre oreiller en 2.

positionnez-le au niveau de vos omoplates

et allongez-vous. L'oreiller ainsi positionné

va faire un contre-appui au niveau de la cy-

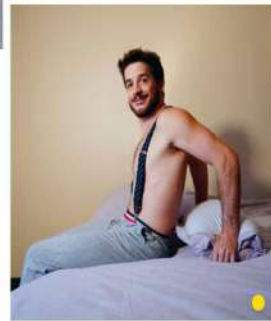


phose dorsale. Parfait si vous avez passé la

journée enroulé. À faire pendant 5 minutes,

profitez-en pour vous abonner à ma page

Instagram :)



4 mouvements à faire au travail





1 Pigeon: excellent exercice pour vous tenir plus droit et

éliminer les douleurs cervicales. Positionnez un doigt devant votre menton dans votre position habituelle, et maintenant essayez d'éviter votre doigt en reculant le menton (pas en avançant le doigt, ça n'a aucun intérêt !), un peu comme si on vous proposait une tarte au cérumen ! Maintenez la position 7 secondes, prenez 5 secondes de repos, et répétez 10 fois.

44 • Avoir une bonne posture, une question d'attitude

2

2 Ante

vez fa
les do
sin. P
en ca
pouss
pubis
l'expre
vous

3 Étirement piriforme sur chaise :

parfait pour les douleurs dans la fesse (sciatique), asseyez-vous en semi-taille, et penchez-vous en avant en gardant le dos droit pour mettre en tension le muscle piriforme (le muscle de la fesse autour du nerf sciatique).

Ça pique, oui, je sais. À faire 3 fois pendant 30 secondes de chaque côté. Attention, les douleurs doivent s'estomper, sinon consultez.









CLÉ 3

SEJOUE

AUSSI DANS



LA TÊTE

*Le cerveau, l'invité surprise
qui change le game*



Aaaah mon chapitre préféré ! Je vais vous expliquer des choses compliquées sur le cerveau de manière si simple que ça va donner du sens à tout ce que vous pensez savoir sur le corps humain. Cela va être passionnant, promis ! Si ce n'est pas le cas, je viendrai personnellement m'excuser et vous masser les pieds pendant 8 heures*.



Mais qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est une information. Comme la chaleur, le goût, la vue ou l'odorat. Enfant, on nous apprend à mettre des mots sur ce que l'on voit, sur ce que l'on goûte. À se couvrir quand il fait froid et à se dévêtir quand il fait chaud. On met ainsi des mots sur nos sensations. Mais alors, pourquoi n'avons-nous jamais appris à mettre des mots sur nos maux ?

C'est ce que je souhaite faire ici: vous apprendre la différence entre la douleur et la DOULEUR, comme on apprend la différence entre le sucré et le salé. Et vous allez voir, on est vite à court de vocabulaire, car il n'existe pas de qualificatif pour la douleur, simplement du quantitatif: «Tu as mal un peu, beaucoup?» C'est dommage, car une douleur inflammatoire n'est pas la même qu'une douleur nerveuse ou celle provoquée par une entorse ou une tendinite.

**(En vrai, ça mettrait un peu le bazar à la maison, mais vous avez compris, ce chapitre est cool.)*

Le professionnel de la santé devient alors le traducteur de votre douleur : vous lui donnez vos mots, il les traduit en maux.

Savez-vous quel est motif numéro 1 de consultation ?

C'est la volonté de savoir. Elle vient AVANT le besoin de guérir. En effet, si on demande à 100 personnes pourquoi elles consultent, dans 60 % des cas, leur motif numéro 1 est de savoir ce qui ne va pas, la guérison ne vient qu'en deuxième position ! C'est fou, non ?

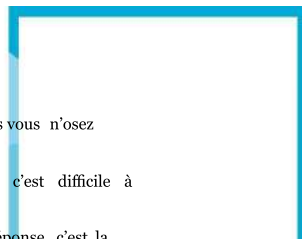
Mais pourquoi?

Je suis sûr que vous savez pourquoi, mais vous n'osez pas le dire. Parce que socialement, c'est difficile à admettre. La réponse n'est pas dans l'égo. Car la réponse, c'est la

Quiz

QUAND VOUS CONSULTEZ

admettez que vous n'avez rien





- UNE EXPLICATION À NOS SYMPTÔMES
- UN MÉDICAMENT
- UN BIEN-ÊTRE
- UN RENDEZ-VOUS AVEC UN SPÉCIALISTE
- UN AVIS POUR D'AUTRES EXAMENS

Alors je vais être franc avec vous : en 10 ans de pra-

tique, j'en ai vu des

trucs graves. Mais

vous savez quoi ?

Les trucs graves

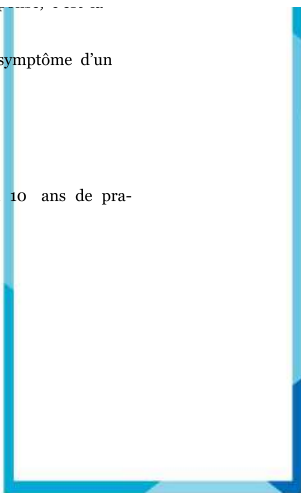
sont RARES. Et

les trucs graves

donnent rarement

des douleurs arti-

culaires.



LA DOULEUR

EST BIEN DANS

VOTRE TÊTE

Mais vous n'êtes pas fou

Dans notre cerveau, la douleur et la peur sont intimement liées. N'oubliez pas, le but du cerveau, c'est de faire en sorte que l'humain survive. Donc dans sa tête, le calcul est vite fait :

Douleur = danger = peur.



À ce phénomène s'ajoutent des réactions neurophysiologiques : c'est le stress.

Le stress existe, ce n'est pas un truc fumeux qui existe seulement dans votre tête et qui endosse toute la misère du monde. Le stress modifie réellement nos comportements.

Voici ce qu'il se passe dans notre cerveau.

Le cerveau, ce pigeon influençable

Imaginez un repas avec des amis. À votre droite, votre voisin vous raconte ses vacances en Espagne, un peu ennuyeuses il faut le dire, sa panne d'essence... Vous commencez à bâiller.

Traduction par votre cerveau : contenu banal, peu pertinent

=> **niveau d'attention faible.**

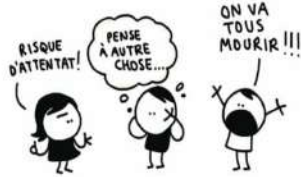
Soudain, vot

mence à parler

de la menace j

ment, toute v

cette conversa



Votre rythme cardiaque s'accélère, vous commencez à transpirer un peu, votre attention devient plus alerte.

=> **votre cerveau est passé en mode SURVIE.**

Et pourtant...

Pourtant, rien de tout cela n'est réel.

Vous n'avez pas plus mis les pieds en

Espagne qu'aperçu un terroriste en bas

de chez vous. Votre cerveau s'est ra-

conté toute une histoire. Et ça se passe...

comme les 24 heures sur 24 dans votre



ALORS...
DITES-MOI
CE QUI NE
VA PAS CHEZ
VOUS?)

J'AI PEUR
COMME LES 24
HEURES SUR 24
ET J'AIME ÇA...
MÊME QU'IL Y A
DES... QUI





UN TRUC...
ME FAIT PEUR,
JE M'Y
INTÉRESSE...

Les sources de stress, de peur, de douleur sont omniprésentes dans nos vies.

Les journalistes l'ont d'ailleurs très bien compris. C'est pour cette raison que la presse

choisit autant de titres catastrophistes et les journalistes eux-mêmes qui incitent au

« clic ». Notre cerveau est automatiquement attiré par ce qu'il perçoit comme poten-

tiellement dangereux, choquant,

sexuel ou attendrissant. L'attrance

sexuelles s'explique par notre besoin

de reproduction, notre attendrisse-

ment, par notre besoin de prendre

soin de tous les nouveau-nés

de perpétuer l'espèce.



NOTRE PEUR...
VOTRE PEUR...
DU FAIT QUE VOUS
AVEZ PEUR DE SOUFFRIR,
PEUR DE MOURIR,
PEUR DE L'INCONNU...
VOUS AVEZ
DE CE QUE VOUS NE
CONNAISSEZ PAS...
VOUS OUBLIEZ CE VIDE
DE L'INCONNU PAR CE QUE
VOUS CONNAISSEZ :
L'ANXIÉTÉ.

ÇA FERA
70 EUROS.

Face à la douleur, en particulier la douleur inconnue, incomprise, le cerveau envoie donc un message de peur, de danger. Et à la moindre chose douloureuse, à la moindre menace (un crissement de pneu dans la rue, un grand bruit sourd ou un cri inattendu), votre cœur s'emballa. On appelle ça un traumatisme. Et face à la douleur, vous subissez chaque jour des centaines de microtraumatismes somato-émotionnels.

Prenons le mal de dos par exemple, qui est un mal extrêmement fréquent puisque 80 % des gens ont, ont eu ou auront mal au dos dans leur vie. Lorsque vous portez vos enfants, faites du sport ou êtes simplement assis, une douleur se réveille, et votre cerveau l'analyse immédiatement comme un danger.

Bien qu'une partie de vous se dise : « Oh, ce n'est rien Brigitte, c'est juste une tension musculaire », l'autre se dit : « Brigitte, c'est un cancer : tu pourras plus porter tes gosses Brigitte, je t'avais dit de ne pas porter Brigitte. Je me souviens une fois, en CM2, un type est mort parce qu'il avait mal au dos », etc.



LA DOULEUR
EST BIEN DANS
LA TÊTE
MON MAL DE DOS C'EST :



CROYANCES :

- UN MUSCLE QUI S'EST DÉCHIRÉ ET JE VAIS CREVER
- UN NERF QUI S'EST LUXÉ ET JE VAIS CREVER
- UNE ROTULE QUI S'EST DÉBOITÉE ET JE VAIS CREVER
- MES REINS QUI GANGRÈNENT ET JE VAIS CREVER
- MON BASSIN DÉCALÉ QUI S'EST DÉCALÉ ET JE VAIS CREVER
- MA SCOLIOSE QUI S'EST ENCORE PLUS SCOLIOSÉE ET JE VAIS CREVER

FAIT :

- JUSTE UN MUSCLE QUI SE CONTRACTE ET UN NERF QUI S'EST TENDU.

☐ BREF, JE VAIS CREVER

Car pour votre cerveau, les faits ont autant d'importance que ses croyances...

D'une certaine manière, votre cerveau a besoin de comprendre le monde qui l'entoure, et il préfère croire que la douleur ressentie est grave plutôt que d'accepter de ne pas trop savoir ce que c'est, voire que c'est bénin. C'est ce qu'on appelle le **catastrophisme**. Les conséquences au niveau du cerveau sont bien réelles et on observe notamment chez les personnes qui souffrent de douleur chronique une **exaspération** de la douleur. C'est-à-dire que plus le corps est soumis à une douleur que le cerveau analyse comme une menace, et plus la douleur sera perçue comme importante, parfois de manière complètement disproportionnée par rapport à la lésion initiale. Par exemple, le lumbago est juste une crampe musculaire. Pourtant, j'ai déjà vu des gens finir en dépression et en arrêt de travail.

Bienvenue dans la Matrice !

On en revient au motif de consultation numéro 1 : on

veut savoir ce que l'on a, on veut calmer sa peur. Ce qui

explique l'estimation suivante : 1/3 des médicaments

qui sont prescrits, achetés... ne sont pas consommés.

Dans chaque famille française, on trouve un pla

card à pharmacie rempli de médicaments dont on

ne sait plus trop à quoi ils servent, mais que l'on

garde au cas où.

2

La douleur, un signal d'alarme

On ne nous qu'on sait que notre cerveau a pleine-

ment voix au chapitre. Doit-on pour autant faire



taire la suite, voit en soi qui dit qu'on a mal ?
Oui et non.



Oui, parce qu'il faut bien savoir que ce signal

d'alarme peut dérailler, qu'il peut être hypersen-

sible, que cette hypersensibilité existe, qu'elle

n'est pas seulement « dans votre tête », que vous

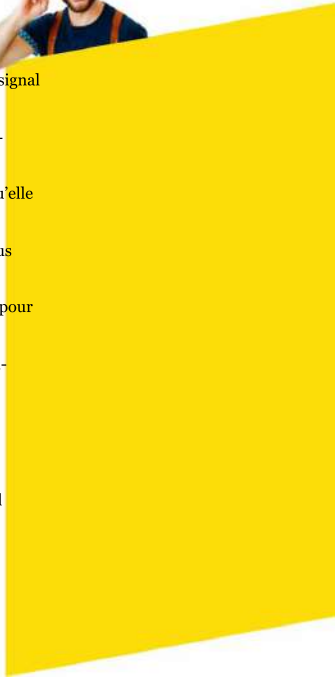
n'êtes pas un casse-bonbon qui se plaint pour

rien. Savoir que, pour toutes ces raisons, la dou-

leur peut exister, c'est rassurant.

Non, car la douleur est un signal d'alarme et qu'il

faut en tenir compte.



MALADIE CHRONIQUE:

quand le parcours de soin ressemble

à un parcours du combattant

Thomas est médecin généraliste. Ce matin encore, il est épuisé car son fils de deux ans ne fait toujours pas ses nuits. Trois patients l'attendent déjà devant la porte de son cabinet.

Les consultations s'enchaînent toute la journée : grippe, mal de dos, résultat d'analyse de sang. Thomas ne se lasse pas du soin, mais le poids de l'administratif l'épuise. Pour chaque patient, c'est au moins 5 minutes de paperasse derrière.

À 16 h, la porte s'ouvre pour la 30

née. C'est madame Gibert.

Elle a 35 ans, 2 enfants, un mari sympa et tout va

bien. Enfin, sur le papier, car en réalité elle a mal

partout. Un peu tout le temps, pas de manière

précise, ou parfois si, justement trop précise, à

des endroits qui normalement ne font pas mal.

Les examens n'ont rien révélé de particulier,

les radios non plus. Les médicaments ne fonc-

augmenter la perce

tellement bien, qu

le sait. Alors il ne pr

quer et lui conseil

ça ira mieux ».

Franck Gibert est

des enfants, ça l'ennui

mardi soir, il joue au

bosse toute la semai

de la maison, il mérit

e fois de la jour-

Et puis ce ren

rien, à chaque, c

pas. Il voit bien qu

Aujourd'hui, elle r

longtemps sans s'a

Elle ne peut plus

jours mal quelque

pas qu'elle se plai

chose qu'avant

tionnent pas, ou bien les effets secondaires sont trop lourds. Thomas l'a envoyée chez le rhumato, chez le cardiologue, chez le neurologue, mais rien.

Il est fatigué de ne pas comprendre, il n'ose pas lui dire qu'il ne sait pas, de peur de lui faire perdre espoir. Alors il essaie de trouver des solutions sans trop y croire. Il espère de tout cœur que quelqu'un trouvera. Il aimerait lui expliquer le lien entre la douleur et l'absence de diagnostic, mais il n'a pas le temps, d'autres attendent. Il sait à quel point le stress peut augmenter les symptômes. Il sait comment le stress agit sur le cerveau pour

choses qu'avant,
pour elle. Il aime
franchement, il ne

Nathalie Gibert :

site chez le médecin ç
temps perdu. Encore
que la douleur est «
juste que j'arrête de
prennent pas, c'est q
je stresse. Parce que
dormir correctement
Nathalie ne lâche
sion de devoir se l

commencer contre elle-même. C'est épuisant de sentir que personne ne l'écoute, que personne ne peut la comprendre. Que personne n'a vraiment envie de l'aider, alors qu'elle se plie en 4 pour les autres. Elle a l'impression que tout le monde s'en fiche. Alors elle fait semblant, en façade, mais y a des jours où c'est trop dur. Ces jours où son corps prend 40 ans en une nuit, ces jours où elle n'a pas envie de faire l'amour parce que son corps lui fait trop mal, ces jours où chaque mouvement pèse une tonne.

Nathalie en a marre d'avoir mal tous les jours depuis 5 ans, marre de ces médecins bardés de diplômes incapables d'avoir un peu de tact à défaut d'avoir des réponses. Il y a des jours où Nathalie aimerait que ça s'arrête. Que tout s'arrête. Juste histoire d'avoir un peu de répit. Elle, plus que quiconque, l'a bien mérité.

Dans cette histoire **le personnage principal** n'a jamais été mentionné. Il est resté tapis dans l'ombre à gangréner tout ce qu'il touche sans jamais pointer le bout de son nez. Le personnage, c'est la maladie de Nathalie.

C'est sa douleur chronique. Je ne parle même pas de la cause (fibromyalgie, SPA, endométriose

« on ne sait

« je ne con

«

« vous ê

Autant de phrase

traces et un goût l

Ce sentiment désa

de prendre la place

Si vous êtes atte

chronique, essayez

1) La douleur existe

2) La douleur chro

tème respon

alarme qui d

3) Une absence

tic. Donc, ne

moins dire q

d'être prés

SOPK, Ehler Danlos, lombalgie chronique, etc.)

Je parle de la douleur chronique en elle-même.

La douleur chronique EST une maladie.

Elle ne se voit pas à la radio, pas à l'IRM, pas aux

examens sanguins. Parfois, il peut se passer des

années avant que le diagnostic d'une maladie

chronique tombe. Délais à rallonge pour les ren-

dez-vous auprès des spécialistes, difficultés des

examens, faux négatifs*, faux positifs*, retard de

diagnostic, incompréhension, méconnaissance

de la maladie, contradictions médicales, et pen-

dant tout ce temps, la seule réponse que vous

entendez c'est:

pas rareme

4) Les gens autour

vos douleurs

Ils ne sont

corps. On r

comprennen

5) Lestress est un:

leurs dans le

et l'esprit so:

mal que les n

êtes stressé,

valeur (mêm

Personne. Donc c'est à vous et à vous seul d'essayer de changer les choses. D'essayer de changer ce que votre propre cerveau vous dit de faire.

1

Soyez assidu et patient

Changer ses habitudes, son regard, peut paraître très difficile, et pourtant, pas à pas, de nombreuses techniques physiques, émotionnelles, mentales et sociales ont fait leurs preuves. Il suffit généralement d'accepter deux choses: être assidu et être patient. Car la solution miracle n'existe pas !

Petite anecdote. Il y a quelques jours, une patiente de 22 ans vient me voir, gentille, qui sent toujours la lessive, c'est sympa! Tout son corps la fait souffrir depuis des mois, en particulier le bassin. Le diagnostic de fibromyalgie (pathologie de douleur chronique) est en cours. En attendant, je lui propose de renforcer en douceur ses fessiers afin de stabiliser son bassin qui lui crée des douleurs. Je la vois tous les 15 jours et lui donne des exercices à faire à la maison.





Au bout de trois mois, elle ne constate aucun résultat. Je lui demande si elle fait bien les exercices en dehors de nos séances. Elle me répond que non car **elle n'a pas le temps et qu'elle est trop fatiguée le soir.**

Une excuse entendue mille fois, que je comprends tout à fait. Même en étant sportif, on n'a pas toujours envie de s'entraîner. Et pourtant, les exercices les plus simples, s'ils sont réalisés régulièrement, apportent un maximum de bénéfices. Souvent, je me heurte à des gens qui espèrent des solutions miracles et qui, en attendant, ne font rien.

Ils ne font rien qu'espérer. Qu'attendre et espérer.

L'espoir, c'est bien, il en faut, mais à un moment donné, il faut de l'action, partir dans une direction et avancer.

Il faut aussi cesser de croire qu'il y a une seule bonne direction. C'est faux, certaines sont mieux que d'autres il est vrai, mais vous n'êtes pas un arbre, vous pouvez bouger, vous déplacer, faire demi-tour, même changer d'avis ! Bref, osez vous planter, échouer, et repartez ! N'ayez pas peur de vous planter. Le meilleur moment pour agir ?

c'est maintenant.

2

Parce que vous le valez bien

Je connais ce regard, celui de la personne qui n'y croit pas. Je l'ai déjà vu 100 fois, 1 000 fois, 10 000 fois. Fibromyalgie, endométriose, syndrome d'Ehlers-Danlos, handicap, douleur neurologique, mal de dos... Des genres d'épreuves de vie auxquels on n'est pas préparé. Erreurs de parcours, erreurs de diagnostic, où tout ce qu'il reste, c'est l'impression d'être seul. C'est tout ça que je vois dans vos yeux.

Pour répondre à ça, j'ai un sourire, une main sur l'épaule et mes plus beaux discours de motivation. Et surtout ma meilleure écoute.

Mais au fond, vous le savez comme moi, le job, le vrai, c'est vous qui devrez le faire.

Il faut commencer quelque part. Ce quelque part, aujourd'hui, c'est maintenant.

C'est accepter de faire un pas, un seul.

Commencer aujourd'hui par 10 minutes de sport. 10 minutes de méditation. 10 minutes d'écriture de gratitude.

C'est se planter et recommencer demain. Essayer autre chose. Se replanter. Réessayer.

Ce regard dans le miroir, c'est votre combat, celui de personne d'autre. Vous êtes-vous déjà demandé ce qui poussait les grands champions à se dépasser ?

RIEN. Ou tout. Finalement, c'est pareil, ça part de rien et ça finit en tout.

Commencez par rien. Commencez aujourd'hui. Car trop de « je le ferai demain » finissent en « il est trop tard ».

Prenez 10 minutes pour vous. Je ne vous promets pas de miracle, juste du temps pour vous. 10 minutes en moins d'Instagram...

3

Retrouvez l'enfant en vous

J'aime l'idée de traiter sa propre personne comme on traiterait un enfant à qui l'on donne de l'amour, de la discipline et de la bienveillance. Parlez-vous comme si vous parliez à celui que vous étiez à 8 ans. Ce gosse qu'on a tous été. Ce gosse qui déjà, à cet âge, a parfois supporté plus de choses que ses épaules n'auraient dû. Et pourtant, ce gosse est là. Vous lui diriez quoi à ce gosse ? Tu es trop gros ? Trop laid ? Trop faible ? Trop bête ? Personne de bienveillant ne dit ça à un gosse. Alors, pourquoi est-ce que vous vous le dites ? Pourquoi est-ce que vous laissez les autres vous le dire ?

Ce gosse, c'est vous.

Vous méritez de vous aimer. Vous méritez votre discipline, votre bienveillance.

Vous n'avez pas la tête dont vous rêvez ? Et alors ? N'attendez pas de peser 10 kg de moins pour vous autoriser à être heureux. Vous lui diriez quoi, au gosse un peu potelé qui joue dans la cour de récré, qu'il est trop gros pour s'amuser ? Qu'il n'a pas le droit de jouer avec les autres parce qu'il est différent ? Non ! Alors arrêtez de penser «adulte».

Vous pensez que la discipline, c'est une prison ? C'est tout l'inverse.

La discipline, c'est la liberté. C'est même le seul moyen de construire une vie stable.

Vous lui diriez quoi, au gosse qui ne fait pas de sport, qui se dispute avec ses parents et se mange 8 heures d'écran par jour ? « T'inquiète pas, petit, continue comme ça, ça va bien se passer. » Non, alors montrez-lui la voie, expliquez-lui encore et encore. Accompagnez-le petit à petit vers une vie à mettre le nez dehors, à respecter les autres et à regarder le monde autrement qu'à travers un écran.

▶ **La discipline, c'est avancer dans la bonne direction av**

que pas après pas, on avance.

Vous lui diriez quoi, au gosse qui tabasse les autres à la cour de récréation ? Qu'il n'ar-

rivera à rien dans la vie ? Qu'il est un horrible personnage ? À quoi bon, il le sait déjà.

Parlez-lui à ce gosse, sans le juger. Demandez-lui d'où vient sa colère. Ça ne sera pas

facile, car la colère accumulée durant des années finit par se perdre en elle-même. Où

est le début, où est la fin ? La colère se nourrit et met des années à se détruire. Parfois

en explosant. Dans un cadre. Mieux vaut un cadre de bienveillance.

Alors, accordez-vous 10 minutes par jour, vous les méritez. Vous vous les devez.

Candy Crush ne vous rendra pas heureux, méditer, oui.

Instagram ne vous fera pas vous sentir bien dans votre peau, 10 minutes de yoga, si.

Facebook ne vous rendra pas plus intelligent, lire 10 minutes, si.

Prenez ce temps pour vous construire. Cessez de le passer à vous détruire.

LE MOUVEMENT

Pour diminuer la douleur et renforcer le corps

Maintenant que je vous ai boosté (je l'espère!), voici des exos super simples pour diminuer cette fichue douleur. Le lien entre le corps et le cerveau n'est plus à prouver et c'est en calmant le cerveau que je vous propose de calmer le corps.

3 exos de désensibilisation mentale

1 **La méditation:** la méditation, qui sera développée au chapitre 6, est un outil très simple qui vous aidera à éliminer vos pensées négatives et à vous recentrer sur ce qu'il y a de mieux dans l'instant présent.





60 • La douleur se joue aussi dans la tête

2 La gratitude : prendre 5 minutes par jour pour écrire ce pour quoi nous sommes reconnaissants permet de se concentrer sur les points positifs de notre vie et de sécréter des hormones du bonheur comme l'ocytocine (harmonie, projet sur le long terme, intégration sociale). Par exemple, je suis reconnaissant de ne pas m'être fait bouffer par les moustiques lorsque j'ai pris cette photo !

3 Sport et activité

de ton choix :

• la pratique régulière d'un sport

• la pratique d'un sport

• la pratique d'un sport

• la pratique d'un sport





C'est souvent ce qui nous
 motive le plus, notamment
 dans les moments difficiles.
 Alors prenez le temps de
 trouver un moment de
 détente. Prenez que

votre séance de sport sera

beaucoup plus agréable, et

que vous aurez beaucoup

plus envie d'y retourner.

Ici, un sport plus social

que physique :-)



3 étirements antistress

- 1 Grand dorsal et diaphragme :** assis sur une chaise ou en tailleur, étirez-vous, le dos plat, les bras tendus le plus haut possible. Expirez profondément dans cette position. (idéalement, expirez pendant dix secondes et poussez tout du long.)





2
 asseyez-vous en lotus sur un tapis
 de la jambe gauche de l'autre. Étirez
 la jambe droite à l'extérieur du genou
 gauche. Placez la main gauche à plat sur le sol
 derrière vous. Appuyez la main dans le sol



pour repousser le buste. Placez l'avant-
 bras droit à l'extérieur du genou gauche,
 les doigts de la main dressés vers le
 plafond.



Pivotez les hanches, les épaules, puis
 la tête et le regard vers la gauche, le
 derrière, en cherchant à vous étirer le
 dos bien droit. Inspirez et expirez libre-



62 • La douleur se joue aussi dans la tête

3

Le pres

écartés sur

en fente av

montez la r

le ciel, posi

inspirez et

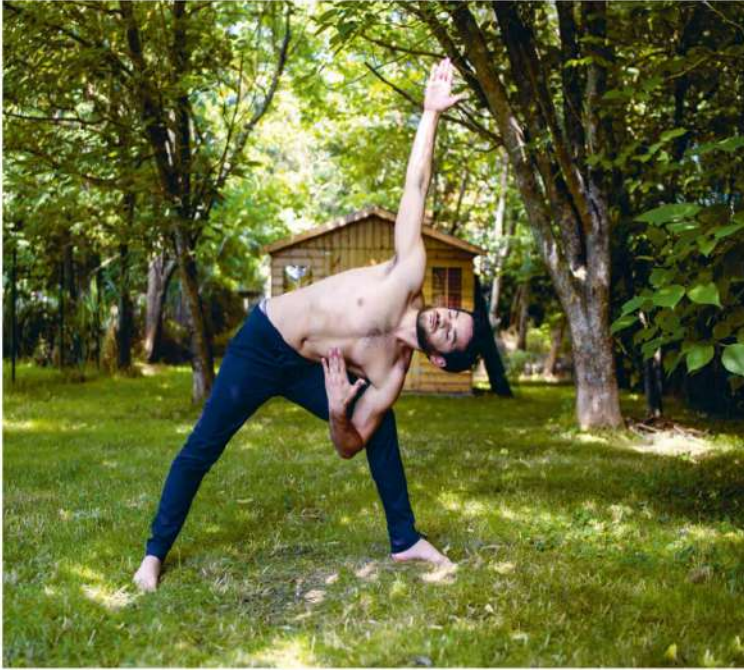
respiratoire

Les taches

moustique

me fait out





6 mouvements clés pour un métier physique

Prenons un exemple: Patricia est infirmière, elle bosse 40 heures par semaine – payées 28

–, elle s'occupe de ses 2 enfants après avoir géré des patients toute la journée. Comment

faire en sorte qu'elle ne finisse pas à 50 ans épuisée et sur les rotules ? Ma réponse est :

musclons Patricia, musclons-la tellement que son quotidien deviendra sa zone de confort.

Rappelez-vous l'adaptation des tissus au chapitre 1 (voir p.17). Hé bien là, on va adapter

Patricia. Bouger = plus d'hormones du bien-être = un meilleur métabolisme = moins de

prise de poids = plus de force musculaire = un métier qui sera moins fatigant.

Prenez un poids lourd, l'intérêt de travailler la force sera décrit page 160, et comment travail-

ler la force en page 200. Ici, je vous montre surtout les mouvements. Je commence à planter

les graines qui, un jour, vous feront donner envie de porter un peu de poids, oui oui ;)





tenez en position debout,
 descendez comme si vous voulez vous asseoir,
 L'astuce est de bien prendre le
 mouvement dans les hanches en essayant les
 fesses en arrière sans tomber.
 Faites 4 séries de 12 à 20 répétitions.

2

2 Soulevé de terre :

comme si vous arrachiez
 jambes (appuyez sur les talons)
 finir droit. Faites 4 séries c

64 • La douleur se joue aussi dans la tête

3

Shrug: prenez un poids lourd dans chaque main et

haussez les épaules, en les amenant au niveau des oreilles.

Faites 4 séries de 12 à 20 répétitions.

1

2

4

Farmer walk: imaginez

que vous portez des sacs

d'orge un soir d'hiver dans

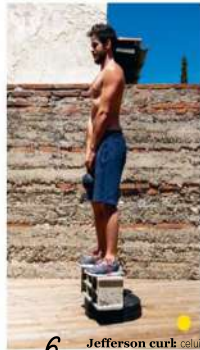
vos terres natales, vous

voyez au loin vos enfants

qui vous attendent au coin



5



6

Jefferson curl celui-là, je vous conseille de le faire avec un professionnel. C'est à la fois un exercice de renforcement du bas

du dos et de désensibilisation (il diminue le message douloureux quand on se penche en avant). L'idée ici est d'arrondir un maximum

le bas du dos (oui, oui, avec de la charge). Faites 6 à 12 répétitions, le tout 4 fois.







POUR NE

PLUS NOIR



Je n'irai pas par quatre chemins: la raison pour laquelle le mal de dos est devenu le mal du siècle, c'est parce qu'on ne l'utilise pas assez et que, de ce fait, il s'affaiblit. Et si on arrêta de vouloir le protéger ? Le dos est fort, il peut et doit bouger, il peut porter, il doit porter !

À ne pas suffisamment utiliser notre dos, on le rend mou et inapte au moindre effort. Vous allez me rétorquer que les gens qui ont des métiers manuels ont aussi du mal au dos! En effet, mais ils n'ont pas mal au dos pour les mêmes raisons.

Voici le cou d'une manœuvre et celui d'un premier ligne de rugby. Les deux se plaignent

de douleurs au cou. On peut dire que tous les deux ont mal au dos. Mais penser que Maman va faire un effort et emmener au jardin de fleurs est aussi une erreur. Il n'a pas le sens que de penser qu'ils ont la même chose.

C'est le problème du mal de dos : c'est un



grand fourre-tout, où chacun estime que sa

douleur est «spéciale».

Mais qu'est-ce que le mal de dos ?

En fait, on devrait plutôt dire DES maux de dos. Car la douleur est le résultat de différents facteurs. Ce que l'on sait aujourd'hui, c'est qu'il est quasi impossible de donner une explication précise de l'origine de la douleur du dos.

Ce n'est pas comme une jambe cassée.

On sait aujourd'hui par exemple que la hernie discale, ou même l'arthrose, ne créent pas forcément de douleur.

Comment on le sait ? On a passé des IRM, des radios, des scanners à des personnes SANS douleur.

ET devinez ce qu'on a trouvé?

Presque les mêmes proportions de modifications du dos chez les personnes avec douleur et chez les personnes SANS douleur.

Par exemple, statistiquement, à 40 ans, vous avez entre 30 et 45 % de chances d'avoir de l'arthrose lombaire, que vous ayez mal ou non.

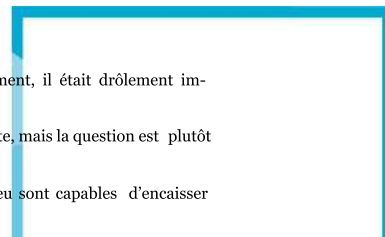
Ça veut dire quoi ?

1. Vous n'êtes pas un diagnostic : vous êtes vous.

2. La douleur n'est pas définitive, elle correspond plutôt à une accumulation de facteurs négatifs (stress, mauvais gestes, traumatisme physique ou émotionnel, fatigue, croyances, perte de confiance, peur, etc.)

3. Globalement le bon niveau de mouvement est le meilleur traitement pour le mal de dos.

Gardez en tête l'explication du chapitre 1 (décidément, il était drôlement important) : il n'existe pas de bon ou de mauvais geste, mais la question est plutôt de savoir si les structures anatomiques mises en jeu sont capables d'encaisser



la contrainte.

**Autrement dit, plutôt que de toujours vouloir écon
protéger son dos, mieux vaut bien le renforcer, de
qu'il soit capable de répondre à notre quotidien.**



MUSCLER



Mesdames et messieurs, attention, attention, le kin

L'air franchement remonté !

Alors à ce stade, je ne vais pas me faire des copains taines choses ont besoin d'être dites, et l'avantage port à une vidéo Instagram, c'est que je n'aurai pa qui-ont-fait-3-fois-de-la-muscu-dans-leur-vie pour

Voici donc 3 idées reçues que je suis prêt à combattre :

1. Le gainage n'a AUCUN INTÉRÊT pour muscler le dos.

2. Si je vois encore un type me dire qu'il muscle son dos à la salle avec du rowing barre

vertical, de l'horizontal, un banc à lombaires et des tractions, je me fâche (pour

ceux qui ne savent pas ce que c'est ne vous inquiétez pas je vais vous montrer)

3. Si vous pensez qu'il faut muscler la sangle abdominale pour muscler le dos (coucou la

prescription médicale de protection du rachis en délordose), eh ben on va se marrer...

1

Idée reçue numéro 1: le gainage muscle le dos.

Je parle du gainage statique ô combien plébiscité comme étant le super exercice 3 en 1 : muscle le dos, les abdos et affine la taille! Génial! On va tous le faire 30 secondes sans bouger, et tous ceux qui y arrivent, c'est vachement bien !

Bonjour, c'est MajorMouvement, désolé de casser l'ambiance, mais est-ce que vous savez que vous êtes tous en train de faire du renforcement de vos psoas en chaîne fermée? Hein? Ça ne veut rien dire ? Bah pourquoi vous le faites alors ?

Réponse collective :

—Pour la promesse: ça tonifie les abdos, le dos, ça affine la taille et ça brûle le gras.

En réalité, désolé de vous décevoir, mais le gainage épuise les psoas (bonjour la douleur en bas du dos), ne tonifie pas du tout le dos (qui ne fait rien). OK, je vous l'accorde, il affine un peu la taille. Enfin, pas plus que n'importe quel exercice du corps complet. Puisque le meilleur moyen d'affiner la taille, ce n'est pas de créer du muscle, mais de perdre du gras (à la réception du transverse), cela ne sert donc à rien de faire du gainage seulement pour engager le transverse.





2

Idée reçue numéro 2: le « quatre à la suite » muscle le dos.



ROWING BARRE VERTICALE



TRACTIONS



TIRAGE HORIZONTAL



BANC À LOMBAIRES



Bonjour, c'est Major Mouvement, désolé de casser à nouveau l'ambiance, mais

pourquoi ces exos ?

Réponse collective :

— Euh pour museler le dos

pour mieux le voir

– Oui mais pourquoi ? Le dos sert à quoi, dans la vraie vie ? Ça t'arrive souvent, toi,

d'être assis et de tirer un truc vers le bas ?

– Non.

– De tirer un truc en arrière avec un contre-appui sur le bassin ?

– Non.

– De te tirer au plafond ?

– Non.

– Ça te sert à te redresser ?

– Oui.

– Et à te redresser avec un élément qui immobilise complètement ton bassin ?

– Ah non...

– Alors pourquoi ces exos ?

– Bah euh, pour bien cibler le dos.

Ah ben ça, pour être ciblé, le dos, il est bien ciblé, il est même trop ciblé ! Tous ces mouvements sont issus du milieu de la musculation, en particulier du bodybuilding dont le but est d'avoir des muscles les plus épais possible.

Pour obtenir ce résultat, il est plus efficace d'isoler le muscle du reste du corps pour travailler du volume musculaire. Autant vous dire qu'on est très très loin de ce dont on a besoin dans la vie de tous les jours.

Et l'erreur est là. Je ne dis pas que ces exercices ne sont pas bien, mais qu'ils répondent à une demande bien précise : prendre du volume au niveau du dos, et non avoir un dos efficace dans la vie de tous les jours.

Cette petite différence a une conséquence énorme, notamment sur les réseaux sociaux.

Car lorsque vous y cherchez des exercices pour muscler votre dos, ceux qui ressortent le plus (merci intelligence artificielle YouTube) sont des exercices issus du monde de la prise de masse. Pas du sport pour la santé, où les exercices sont beaucoup moins impressionnants certes, mais bien plus efficaces, qui sont malheureusement relégués en pages 3 ou 4 de votre recherche.

Ne vous inquiétez pas, je vais vous donner plein d'exos simples pour muscler votre dos. Patientez !

3

**Idée reçue numéro 3:
les abdos musclent le dos.**

Bonjour, c'est encore Major Mouvement, désolé de casser

l'ambiance, mais en quoi les abdos peuvent-ils muscler le dos



Je vous épargne ici la réponse collective. La vraie

réponse est dans... l'anatomie. Les abdos sont anté-

rieurs, donc fléchisseurs de tronc. Les muscles du dos

sont postérieurs donc extenseurs. Or pour se redresser,

il faut des muscles extenseurs. Donc privilégiez

l'activation des muscles du dos à celle des abdos !



LES ABDOS SERVENT
À SE REGARDER LE PUBIS...



POUR SE TENIR DROIT,
LE MIEUX, C'EST LE DOS



Certains vont objecter, et c'est vrai, que l'action conjointe

des abdos et du dos est requise pour le port de charges

lourdes. Justement, on en vient au sport bon pour la santé.

ER

OINS

Pour répondre à vos envies

On me demande souvent quel est le meilleur sport. La question devrait plutôt être : qu'est-ce que vous avez envie de faire avec votre corps ? Quel est votre objectif physique, social ou personnel à ce moment-là que vous pourrez réfléchir au sport qui vous conviendra le mieux.

La santé est un objectif à long terme, qui se construit sur des années. Votre motivation

ne va s'effriter bien avant d'avoir des résultats si vous n'y prenez pas de plaisir. Le meilleur

de votre sport, c'est celui qui vous plaît. Puis, en fonction de vos objectifs, sur certains

sports, vous pourrez gagner en efficacité.



**IDENTIFIER
VOS BESOINS**

Cerner ses besoins

Cas numéro 1: vous avez envie de faire une randonnée

en montagne de 8 heures.



Pour cela, il vous faut de bonnes jambes et un bon dos, endurants à la marche.

Mes conseils

• **Pour un dos costaud et endurant**, je vous conseille

de faire:

– 1 séance par semaine de renforcement musculaire

sur des mouvements de force du corps complet (squat, deadlift, fente)

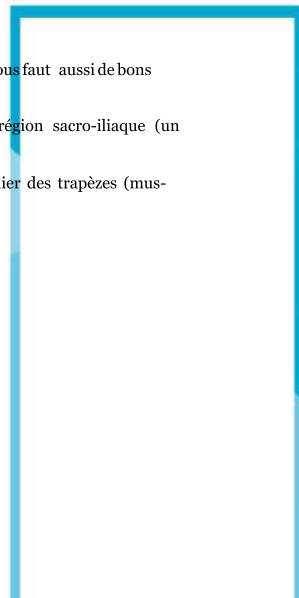
– 2 séances par semaine de sortie longue (1 h) en aisance respiratoire (vous devez être capable de parler sans être essoufflé) en portant un sac à dos. Lestez votre sac progressivement (500 g de plus chaque semaine).

• **Pour les jambes**, privilégiez les fentes, les squats et les boxing jumps.

Cas numéro 2: Dans la vie de tous les jours,

vous avez envie de porter votre fille de 12 kg sur vos épaules.

Il vous faut de bonnes épaules. Il vous faut aussi de bons fessiers, un dos stable et une région sacro-iliaque (un bassin) stable et forte. Sans oublier des trapèzes (muscles du cou) dignes de Schwarzy.





Mon conseil

Pour ça, je conseille l'exercice du pont fessier

et de porter des packs d'eau sur les épaules.

Cas numéro 3: vous avez envie (si si!) de vider le lave-vaisselle sans rester coincé.

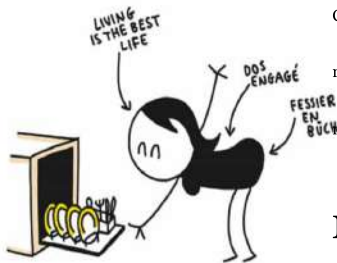
Pour cela, il vous faut un dos souple et des muscles bien coordonnés.

Mes conseils

Pour être souple et simple, il faut vos mouvements désirés régulièrement un peu, et prendre conseil. C'est pour cela meilleurs sports pour (littérature scientifique), et de conscience bienveillante et respiration.



Cas numéro 4: vous avez envie de faire l'amour en levrette (ne rigolez pas, on me le demande souvent. Pas de faire l'amour en levrette, hein. Mes patients me demandent souvent COMMENT faire).



Chaque tâche de la vie quotidienne nécessite des capacités. Bouger régulièrement avec de bons muscles et des articulations mobiles permet d'y répondre. Ici, il vous faut une bonne mobilité de bassin.

Mes conseils

Vous pouvez faire tous les exercices qui permettent de travailler votre mobilité : dos rond-dos creux, étirement



du psoas, étirement du piriforme,

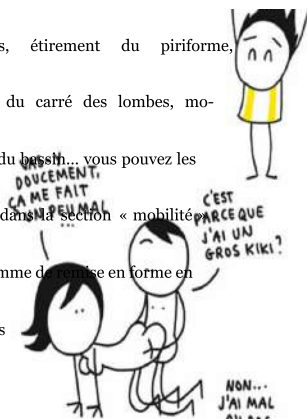
étirement du carré des lombes, mo-

bilisation du bassin... vous pouvez les

retrouver dans la section « mobilité

du programme de mise en forme en

8 semaines



2

Connaître les capacités de son propre corps

Je suis toujours surpris de voir des gens qui ne maîtrisent pas leur corps. Un peu comme s'ils avaient une voiture, le permis, mais ne savaient pas faire un créneau.

Utiliser son corps, ça s'apprend, et ça prend du temps, nous ne sommes pas tous nés

avec un schéma moteur fini. Faire un squat, ça s'apprend. Sortir d'une voiture, ça s'apprend. Se baisser pour ramasser un objet, ça s'apprend. C'est pareil pour vider le lave-vaisselle.

Mon message ne sera jamais : « Attention, ne fais pas ça, tu vas te blesser ! » Il sera plutôt : « Qu'est-ce que tu veux faire ? Évalue le risque, et si tu sens que ton corps et ton esprit en sont capables, alors GO ».

Quand vous portez un pack d'eau, votre corps et votre cerveau connaissent cette situation vécue un millier de fois, vous devez savoir si vous êtes en capacités de le porter, dans telle ou telle position ou condition, pendant un certain temps. Vous pouvez en déduire l'énergie que cela vous demande. Quand vous vous apprêtez à sauter un petit ravin, vous connaissez vos capacités à sauter ; sans vous sous-estimer ni vous surestimer, vous sautez en conséquence.

C'est la même chose pour déménager un canapé. Jardiner. Marcher 4 heures de suite. Courir 10 km. Danser et boire jusqu'à 5 heures du matin. Skier durant 3 jours. Essayer une séance de CrossFit. Des exemples, j'en ai 1 000. Bien souvent, les blessures viennent du fait que les gens réalisent des activités sans écouter et respecter leurs capacités réelles. Certains se surestiment totalement et risquent de s'épuiser et de se faire mal. D'autres au contraire se sous-estiment et ne font rien par peur de se blesser alors qu'ils pourraient agir. (On en revient finalement au paradigme en « U »!)

Que ça soit dans un sens ou dans l'autre, **vous devez vivre au niveau que votre corps permet, et non pas au niveau que vous aimeriez avoir. Et le seul moyen de savoir quel est votre niveau est de le tester.** Avec écoute, bienveillance. Parfois il faudra vous freiner, parfois vous pousser un peu ! Ce que je vous souhaite à terme, c'est de ne plus dire « si j'avais su... » mais « je sais ».

Un petit homme a dit un jour : **«l'entraînement permet de rendre l'inconfortable confortable, l'insupportable supportable, et peut-être l'impossible possible».**

Cette phrase est mielleuse à souhait, mais elle est de moi, et je l'aime cette phrase ! Je l'aime parce qu'elle est pleine de vérité, de redondance et de souffrance, de résilience, de persistance et de patience. Pleine d'expérience aussi. J'aime cette phrase, car elle inclut bien cette notion de remise en charge progressive. D'un corps qui serait capable de tout, du moment qu'il avance. D'un esprit qui accepte le doute, mais qui ne perd pas espoir. Et si jamais l'impossible reste impossible, eh bien au moins, on aura rendu l'insupportable supportable et ça... ça change tout !

LES DOUBLES LARMES

Les cheveux ébouriffés, portant des lunettes à verre bleu fumé et un jogging en polaire rouge délavé, Sylvie me parle depuis 20 minutes. Elle me raconte en long et en large ses antécédents médicaux, l'explosion de l'usine AZF à Toulouse, les trois accidents de voiture, la mort de son fils et ses trois dépressions.

Je n'ai pas pu en placer une après lui avoir juste demandé comment elle allait. À l'époque, je travaillais déjà depuis 8 ans, alors les patients qui souffrent de logorrhée (le terme qualifiant la propension de certaines personnes à ne pas s'empêcher de parler, je commençais à les connaître. Ainsi, je savais que 3 minutes avant la fin de la séance, elle allait me dire : « Et maintenant j'ai besoin d'un bon massage pour que vous me remettiez le dos en place. » Et moi, le jeunot, j'allais l'écouter et m'exécuter. Quitte à me mettre en retard en faisant un traitement que je savais déjà inutile car au fond, ce dont Sylvie avait vraiment besoin, c'était d'un psy.

Mais ce jour-là, je n'ai plus eu envie. Je n'avais

tourner la page. Ce pour qu'il vous mas

Sylvie aurait pri ventre, cela aurait la partition. J'en ai

« Et puis ça fait nez, Sylvie?

— 8 ans.

— 8 ans qu'on vous

— Oui.

— Et vous avez eno

— Oui.

—Eh bien, je pens

massage n'es

— Vous croyez ?

— Sylvie, est-ce

bier qui mett

— Non.

— Un garagiste qu

joint de culas

— Non.

— Un boulanger

pas investi 2 ans de formation en thérapie manuelle, de l'argent pour trouver une patientèle et sacrifié mes vacances d'été pour étaler de la crème juste pour « faire plaisir » Alors j'ai ouvert la bouche et je lui ai dit :

« Sylvie, ce que vous me dites, c'est tragique, et je suis désolé de l'apprendre. Mais moi, je suis kiné. Ce dont vous avez besoin, c'est d'aller voir un psychologue ou un psychiatre pour soigner la dépression dont vous souffrez depuis 20 ans. Compte tenu de ce que vous avez vécu, il est tout à fait légitime que psychologiquement, vous soyez marquée et que vous n'arriviez pas à

dant 8 ans ?

— Non plus.

— Vous voyez où je

— Je crois, oui.

— Si on apporte t

problème et c

c'est que la s

essayons autr

— Mais quoi ?

— Le sport, Sylv

meilleur de

vosre dos, v

et en plus

aujourd'hui, Sylvie, je ne vais pas vous mas-

ser, je vais vous montrer le plateau technique,

et dès aujourd'hui, vous allez me faire 10 mi-

nutes de vélo et 20 de gymnastique thérapeu-

tique.» *[Je lui ai fait faire des squats.]*

Quand elle est partie, elle ne parlait plus, je pen-

Sylvie est venue 2

mois, puis 1 fois pe

J'ai fini par lui dir

venir parce que m

vait faire du sport

à sa guise, mais q





sais ne plus la revoir. Le jeudi d'après, elle n'est pas venue, et je m'en suis voulu. Mais le mardi suivant, elle était là, et j'ai aperçu un sourire et une lueur amicale sous ses verres fumés.

Elle m'a dit : « Je suis prête. » C'était reparti pour du vélo et de la gym thérapeutique !

À la fin de la séance, elle est venue me voir et m'a dit : « Vous savez, on ne m'a jamais parlé comme ça. J'ai bien failli ne jamais revenir. Mais je me suis sentie bien après les exercices. C'est dur, hein ! Surtout le lendemain. Mais ça me fait beaucoup de bien, au corps mais pas que ! »

professionnel de la :
est repassée à N
le cabinet, me déç
ri pour me remerc
mes vidéos que j'ai
Avec le temps,
bienveillance n'est
veulent entendre, r
besoin d'entendre.
que parfois je n'ai
manière pour le dir

LES 12 MOUVEMENTS

Pour renforcer son dos

Muscler son dos, c'est simple. Encore une fois, l'erreur fréquente, c'est de vouloir muscler son dos sans se poser la question du pourquoi. Nos objectifs à tous sont en effet différents, adaptez vos exercices selon vos objectifs et votre niveau. Pour vous faciliter la tâche, j'ai choisi 12 exercices. Pour chacun, je vous donne la raison pour laquelle vous pourriez le faire, et en fonction de ce que vous recherchez, je vous dirai comment y arriver, démonstration à l'appui. Dit comme ça, ça a l'air compliqué, mais en réalité, c'est simple. C'est parti!

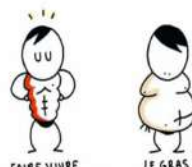
1

Vous voulez le meilleur ? Les soulevés de terre : s'il on pouvait

épouser un mouvement, ce serait probablement lui que je demanderais en

mariage ! C'est l'équivalent de l'anneau du Seigneur des anneaux, le Zizou, la

fine fleur, le Leonardo DiCaprio et la Meryl Streep réunis : bref, y a pas mieux.



FAIRE VITE
LE MUSCLE DEMANDE
DE L'ÉNERGIE.
DONC AVOIR DU MUSCLE
FAIT MAIGRIR,
MÊME AU REPOS.

SE SUFFIT
À LUI-MÊME.



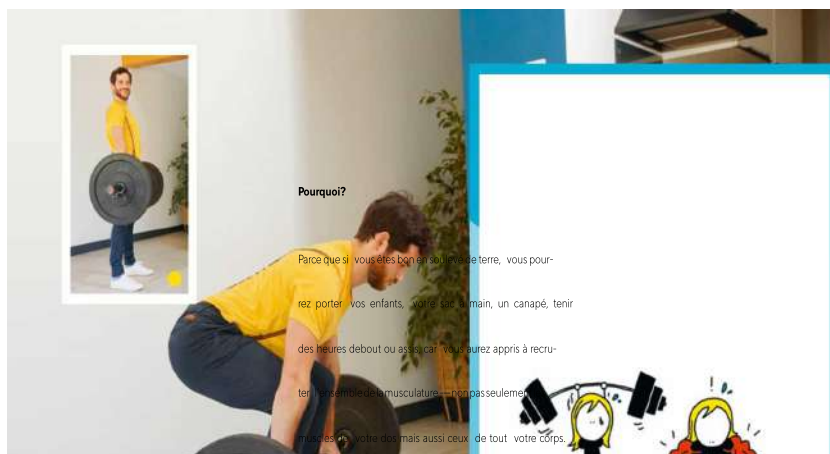
Oui
chapi
Porte
d'ada
décor
vous :

Si je p
Si voi
d'avo
c'est
prise

Prenc
un tra
ces re
dédie
leur a
leur c

Alors

2



Pourquoi?

Parce que si vous êtes bon en soulevant la terre, vous pourrez porter vos enfants, votre sac à main, un canapé, tenir des heures debout ou assis car vous aurez appris à recruter et renforcer la musculature – pas seulement celle de vos bras mais aussi ceux de tout votre corps.



En plus, cet exercice vous fait de belles fesses et des ab-
dos. D'autre part, porter lourd crée du muscle, et avoir du
muscle brûle du gras.

Littéralement, avoir du muscle, même si on ne fait rien, fait
maigrir !

Alors pour toutes ces raisons, si on ne devait garder qu'un
seul exercice, ce serait celui-ci. Vous pouvez le faire avec
une barre de musculation (le mieux) mais aussi avec des
poids, un kettlebell, un élastique, votre chien ou un pack
d'eau.

12 à 20 répétitions, 4 séries.

1 minute de repos entre chaque série.

(voire tout ce
fit (c'est
veau
au niveau
épaule
Si on
rien. L
le co
l'autre
cles c
une f
suffit
qui de



1 Allongez-vous sur le ventre, front sur le tapis. Rentrez le menton, soulevez les bras en chandelle à hauteur des épaules, en serrant les omoplates, les pieds posés au sol.

2 Remontez les bras pour faire se rejoindre les mains le plus haut et le plus loin possible.

12 à 20 répétitions, 4 séries. 1 minute de repos entre chaque série.

2

Vous voulez le plus simple et le plus efficace? Le papillon: allongé sur le ventre, engagez

toute votre musculature pour être bien droit.

Pourquoi cet exercice est si bien ?

Pour 2 raisons.

– Il fait vite mal, mais c'est un mal qui fait du bien. En le réalisant correctement, vous allez sentir de grandes barres verticales le long de votre dos. Ces barres, ce sont les muscles spinaux, les puissants muscles qui vous permettent de vous tenir droit et qui sont si peu sollicités en position assise.

Pour bien réaliser l'exercice, ne cambrez pas (se cambrier n'est pas une mauvaise chose, c'est juste que ça n'est alors plus le même exercice), et gardez le nez près du sol.

– L'autre raison pour laquelle je l'aime particulièrement, c'est qu'on peut très facilement et sans matériel reproduire les symptômes de douleurs de dos et pouvoir dire aux gens que ce qu'ils considèrent comme une « douleur », c'est seulement leurs muscles qui se contractent. Idéal pour apprendre à faire la différence entre douleur et engagement musculaire – comme on apprendrait la différence entre sucré et salé.

3 Vous voulez un dos plus droit? La fixation des omoplates : voilà un exercice « 0

excuse », que j'appelle aussi « le mieux que rien ». Assis sur une chaise (oui, vous pouvez le faire au travail), serrez

les omoplates et sortez la poitrine en vous tenant bien droit.

Faites cet exercice pendant 10 secondes, 100 fois par jour. Prêt ? Je lance le chrono !





4



Vous voulez vous vider la tête et avoir une bonne mobilité ?

L'enroulé déroulé : un exercice simple, beau, fort et qui fait du bien. Votre

dos peut s'enrouler et se dérouler, ça tombe bien, c'est le nom de l'exercice

Faites-le en essayant de ressentir chacune des vertèbres.

10 fois matin, midi et soir.

5 Vous voulez le faire en voiture ? L'autograndissement 3 en 1

Assis sur le siège, auto-grandissez-vous et ajoutez l'exercice de fixation des omoplates et une rétraction de tête. 30 secondes au moins, 10 fois à chaque trajet.

Vous voulez le faire avec vos enfants ? Le portage



Quand vous les portez, ne subissez plus leur poids, portez-les ! Portez-les près de vous,

les bras sur vos épaules, et tenez-vous le dos le plus droit possible.

Comme ça, au moins, vous ne portez pas tout, c'est juste que c'est moins efficace,

donc plus coûteux en énergie. Vous pouvez tout à fait les porter comme dans la position

2, mais ça sera plus dur. À vous de voir !



Vous voulez travailler les fessiers en même temps ?
Le hip trust



Poser les pieds en hauteur sur un pied sur un assise pour lever vos fesses. Coordonner puis sentir les fesses. 30 secondes de travail, 30 secondes de repos, le tout fois 10.

84 • Les solutions pour ne plus avoir mal au dos







9 Vous voulez perdre du poids en même temps ? Le jumping jack boxer

Haut volume de dépense d'énergie. Des mouvements combinés, qui fatiguent et qui engagent le dos. 30 secondes de travail, 30 secondes de repos, le tout fois 10.

10 Vous avez très mal au dos ?

Le gainage alternatif

À quatre pattes, rentrez le menton, dos le plus neutre possible (en respectant vos courbures naturelles, personnellement je suis assez cambré avec des petites fesses rebondies) tendez simultanément la jambe droite et le bras gauche. Le bras pousse le plus loin possible, le pied le plus loin possible. Vous devez sentir abdos, dos et fessiers se contracter tous ensemble. Chevilles fléchies ou chevilles tendues. Épaules parallèles au sol. Reposez 3 à 6 secondes. Changez de côté. Variante plus facile : 1 bras puis l'autre, 1 jambe puis l'autre. 10 fois matin et soir.

11 Vous avez mal à une jambe ? Le tirage horizontal

Super quand vous voulez muscler votre dos, mais qu'une blessure à une jambe vous en empêche. Ps : une verrue, ça compte pas ! 30 fois à gauche, 30 fois à droite, 6 séries.









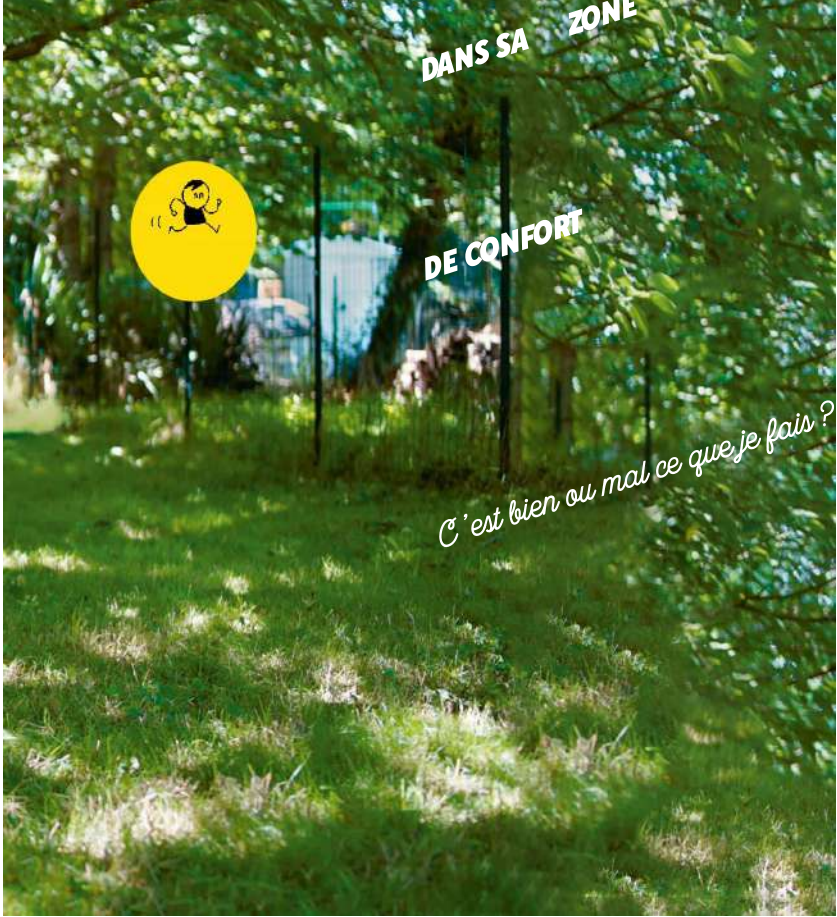




CLÉ 5

S'ÉLOIGNER





DANS SA ZONE

DE CONFORT

C'est bien ou mal ce que je fais ?





Nous en sommes à la moitié du livre.
Beaucoup de choses ont déjà été dites, et
j'ai bien conscience que c'est un peu dense.
Alors pour ce chapitre, je vais faire simple.
Genre tellement simple que ce chapitre,
c'est un peu la récré du bouquin !

Mais c'est bien ou c'est mal ce que je fais ?

Quotidiennement, on me dit : « OK, j'ai bien entendu/vu tes explications sur le stress mécanique, tout ça... Mais moi, je fais ça : c'est bien ou ce n'est pas bien ? » Ce que je traduis aussitôt par : *c'est bien beau, ton charabia, mais moi, j'ai juste besoin que tu me rassures. Que tu me dises si ce que je fais c'est bien, et surtout ce que je dois faire si c'est mal.*

Il y a dans le sport, notamment chez les débutants, chez ceux qui sont en échec par rapport à leurs objectifs, chez les personnes blessées, un réel manque de confiance. Je vous rassure, c'est tout à fait normal. C'est normal de douter. D'autant que ce doute est majoré par le tsunami d'informations que l'on a sur le sport et la santé, qui part dans tous les sens. Aussi, je vous propose de revenir aux bases, aux choses simples, de laisser les détails aux experts (et pseudo-experts) pour revenir aux fondamentaux.

Votre corps = VOS propres règles.

À la question « Ou'est-ce que je dois faire ? », je réponds : « **Commence par**

faire.»

Je suis malheureusement convaincu que bon nombre de personnes ne font pas de sport parce qu'elles ne savent pas où commencer. Face à une douleur qui traîne depuis des années, elles sont paumées, l'idée de changer leur paraît impossible. D'où ma réponse : « Commence par faire, **en respectant les bases.**

Ces bases, je vous propose de les revoir ensemble. »

La base la plus importante est le dosage. Est-ce que mon corps est capable de faire ce que je lui demande ?

Est-ce que mon corps est CAPABLE de faire ce que je lui demande ?

Je l'écris deux fois, car je suis sûr que vous réfléchissez à l'inverse. « Je VEUX faire cela et mon corps va SUIVRE », je ne lui pose même pas la question. Cela paraît bizarre d'imposer à son corps des efforts sans même se demander s'il est ok pour cela, non ? La volonté nous permet certes de faire des choses immenses, et sans volonté on n'arrive à rien. Mais n'oubliez pas votre corps en route, il risquerait de vous manquer ;)

Si mon corps n'est pas capable, je peux le faire évoluer, comme un pokemon et ce à n'importe quel âge:

La question est de savoir COMMENT trouver le bon dosage. Réfléchissez... C'est un peu comme si je disais :

• « C'est bien de manger des épinards. »

Oui, c'est bien d'en manger, 200 grammes par exemple, mais pas 200 kg !

• « C'est bien de dormir ? »

Oui, c'est bien de dormir entre

7 heures et 8 heures par nuit,

mais pas 16 heures ! Vous n'êtes

pas un chat !



• « C'est bien d'écrire des messages d'amour à ses proches.»

Un message par jour, c'est bien, un par minute c'est flippant!



Bref, vous avez compris le principe : si elles sont faites en excès, même les bonnes choses peuvent nuire. **L'excès en tout nuit, ou, comme j'aime le dire : l'excès ennuie tout !**

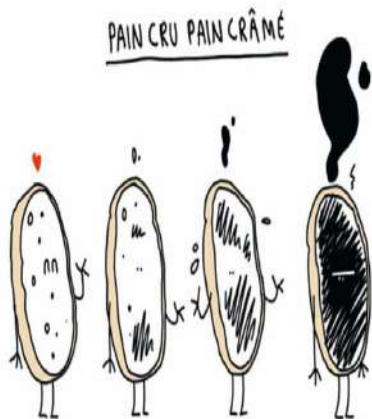


UNE QUESTION



DE DOSAGE

Entre le trop et le pas assez



lorsque l'on écoute une douce musique, lorsque l'on touche ou que l'on est touché,

lorsque l'on sent l'odeur d'un bon petit plat. Bref l'activation de nos cinq sens. Mais

on peut avoir aussi du bien-être qui vient de l'intérieur grâce à nos émotions (la joie,

O
s
C
c
e
P
é
è
l
g

la fierté, l'amour) et aussi en activant directement les zones de plaisir du cerveau de différentes manières: l'orgasme, le sport, les étirements ou même la drogue. Ici ce sont des mécanismes moléculaires d'activation spécifique de notre cerveau qui nous donnent une sensation de plaisir.

Et...c'est à peu près tout. En fait, de manière assez surprenante, les sources de bien-être par stimulation physiques sont relativement peu nombreuses, d'où l'intérêt de rechercher le bien-être mental via des moyens simples mais réguliers (méditation, bienveillance, écriture, etc.) A l'inverse, et je suis sûr que cela ne vous a pas échappé, les sources de mal-être physique sont très nombreuses, au même titre que les sources de mal-être psychique d'ailleurs! L'être humain est bien plus programmé pour souffrir que pour kiffer. En gros, le bien-être se construit.

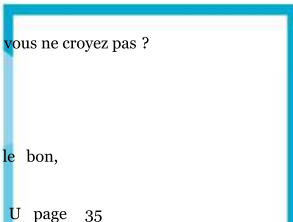
Revenons au mauvais dosage. Comment dissocier une bonne douleur d'une mauvaise ? Quelle quantité de « bonne douleur » mon corps est capable d'encaisser, quelle quantité de mauvaise douleur va me briser ?

La bonne douleur c'est celle de la contraction musculaire lors de l'exercice sportif, facilement supportable, qui peut souvent se transformer en courbature. C'est celle de vos poumons qui semble exploser quand vous montez en intensité. C'est celle d'une lourde fatigue après une bonne journée de travail lorsque vous vous couchez dans votre lit. La bonne douleur c'est celle qui ne dure pas, qui est d'intensité faible (0 à 5 sur 10) et souvent liée à une nouvelle activité ou à un changement de rythme dans votre vie.

En revanche, le mauvais dosage se traduit par des douleurs, des troubles de la libido, du sommeil, de la patience, du comportement, des courbatures qui traînent...

Tous sont des signes simples que notre corps nous envoie pour nous faire entendre que là, il ne tolère pas bien les choses. D'ailleurs, c'est surprenant comme des mal-être sont tout à fait admis par certains systèmes et pas par d'autres. Par exemple, vous avez mal au ventre. L'explication est simple : vous avez trop mangé. Vous avez aussi mal à l'épaule, mais là, vous ne savez pas pourquoi. Dans ce cas, je vous demande : « Qu'avez-vous fait cette semaine ? » Si vous me répondez : « J'ai coupé du bois pendant 3 heures », c'est sûrement lié, vous ne croyez pas ?

Pour comprendre quel dosage est le bon,
le schéma du paradigme en U page 35



vous a montré que **la réponse n'est pas**

la même pour tous. Aussi je vous pro-

pose une **pyramide des priorités**, qui

vous aidera à mieux gérer votre vie et vos

entraînements.



1

Le bon niveau de travail

Le travail, c'est la sollicitation, au sens global du terme. Par exemple, il n'est pas pareil de s'entraîner 1 heure 3 fois par semaine pour quelqu'un qui passe sa journée assis au boulot, pour une femme au foyer seule avec 3 enfants à charge et pour quelqu'un qui parcourt en voiture 200 km par jour pour livrer des colis. À tort, les gens pensent que seul ce qui se passe lors de la pratique sportive compte pour nos performances et nos blessures. Mais notre corps est un tout, il performe grâce à ce qui a été fait auparavant, de même que la blessure est le résultat de milliers de petites accumulations qui font qu'à un moment, le corps ne sera plus capable, au mieux d'anticiper, au pire de protéger. Il existe néanmoins une part de hasard tant dans la performance que dans la blessure.

L'enjeu d'un bon entraînement est donc de préparer au maximum le corps dans les conditions les plus proches de celles de la vie afin de réduire cette incidence du hasard.

Vous ne direz alors plus jamais : « Si j'avais su que j'allais me blesser, je ne l'aurais pas tenté » mais plutôt : « J'ai bien fait de ne pas le faire ». Ou « Si j'avais su que j'y arriverais, j'aurais essayé plus tôt » mais plutôt « Je suis capable de le faire, je me suis entraîné pour. »

Zoom sur

EN FINIR AVEC LA CHARGE MENTALE

La charge mentale, c'est **lorsque la planification des tâches prend plus de place dans votre cerveau que leur exécution**. Vous avez l'impression d'être seul au monde et de vous noyer dans un

Voici u
qu'une

verre d'eau. C'est ainsi que votre corps, votre santé passent à la trappe. Dans votre quotidien, vous ne voyez vraiment pas comment vous pourriez ajouter 3 fois 30 minutes de sport ou 10 minutes de méditation quotidienne...

La première chose à faire, c'est **de s'organiser et de trier vos tâches quotidiennes**. Certaines sont prioritaires, apprenez à vous en occuper en premier, d'autres sont annexes, mais peuvent vous distraire. Ne confondez pas les 2. De manière à ce que vous ne vous trouviez pas 3 minutes avant le départ à un rendez-vous important à changer la cartouche d'encre de peur d'oublier de le faire. Vous n'oublierez pas puisque vous l'avez noté.

La c
vos
me
nell
dar

Enf
n'a
de
lez
per
vou
En con
sur toi
votre €
à cette

La clé est donc de connaître suffisamment votre corps, de l'écouter avec bienveillance pour savoir de quoi il est capable en tenant compte des milliers de petites choses de la vie.

Vous pourrez alors suivre vos performances, votre évolution et votre risque de blessure. Il est en effet indispensable de tenir compte, quand vous vous entraînez, de votre charge d'entraînement, mais aussi de votre charge de travail professionnelle, personnelle et mentale.

2

L'échelle d'autoévaluation des charges

Calculons ensemble votre charge de travail de 0 à 10 grâce à cet outil simple. Au début, je vous conseille de l'écrire, et avec l'expérience, vous pourrez le faire au ressenti. (Tenez un «Journal de progression»). Donnez une note de 0 à 10. Par Exemple :

Charge de travail professionnelle

- 0:** Vous êtes en vacances. **5:** Votre quantité de travail est normale
10: Vous êtes débordé de travail.

Charge mentale

- 0:** Vous êtes en paix, vous ne pensez à rien. **5:** Vous pensez aux choses habituelles.
10: Votre tête est si pleine qu'elle va exploser !

Charge de travail personnelle

- 0:** Votre maison est propre, les impôts sont déclarés, les dents des enfants brossées.
5: Vous devez faire chaque jour le ménage et les devoirs des enfants, vous gérez.
10: Vous avez un dégat d'eau le jour où votre fils passe son bac et où vous perdez vos dents.

Charge d'entraînement

0 : Vous ne faites pas de sport du tout.

5 : Vous vous entraînez régulièrement, vous encaissez normalement.

10 : Votre entraînement est douloureux, vous vous blessez.

Pour être bien, il vous faut **un équilibre dans vos charges, dans le temps**, à

savoir cumuler environ 20 points/40 pour être au milieu de la courbe du

paradigme en U. Attention, plus vous vous rapprochez des extrêmes par charge,

plus vous sortez de l'équilibre.

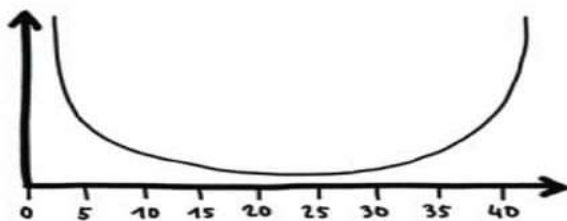
- De 0 à 5/40, vous êtes en rouge, soit en sous-actif

- De 5 à 15/40, vous êtes en orange, en sous-actif

- De 15 à 25/40, vous êtes en vert, en bon niveau

- De 25 à 35/40, vous êtes en orange, en suractif

- De 35 à 40/40, vous êtes en rouge, en suractif



Zoom sur

LE BON DOSAGE DANS LE TEMPS

La blessure vient souvent du fait qu'on fait trop vite, trop fort, trop long sur une structure qui n'est pas habituée. Inversement, les personnes actives ont souvent des douleurs qui apparaissent quand elles sont inactives. (Perso, j'ai mal partout quand je suis en vacances !)

Mon conseil ? Prenez conscience de ces changements de rythme avec bienveillance. Et même si la plupart du temps, vous avez un niveau de charge de travail moyen, le passage à une semaine très intense risque d'être dur à encaisser. Alors anticipez :

- **Pour la charge pro :** organisez et déléguez ce que vous pouvez.
- **Pour la charge mentale :** méditez.
- **Pour la charge perso :** revoyez vos priorités - ce n'est pas gravissime si la maison est moins rangée que d'habitude et si vous mangez du surgelé pendant 1 semaine. Attention, n'oubliez quand même pas d'aller chercher votre enfant à la danse !

Cette échelle d'autoévaluation n'est pas un outil, elle permet de quantifier dans le temps sa charge de travail. Exemple :

Semaine 1

Charge de travail : 7/10

Charge mentale : 5/10

Charge personnelle : 1/10

Score: 13/30

Vous pouvez donc cette semaine vous entraîner pour un score total de 20/40 = parfait !

Semaine 2

Charge de travail : 8/10

Charge mentale : 8/10

Charge personnelle : 9/10

Score: 25/30

Cette semaine, l'entraînement est plus risqué, passez de 10/10 à 5/10 pour un score total de 30/40.

Vous pouvez ainsi vous évaluer **tous les jours**, le matin ou mieux, le soir. Faites ensuite une moyenne hebdomadaire, vous pourrez alors comparer vos performances sportives en fonction de votre état de forme avant et après cette évaluation :

- Vous aurez un suivi objectif de votre état de forme et une tendance à minimiser ou au contraire à surestimer votre état de forme en fonction de l'instant j

- **Pour la charge d'entraînement:**
levez un peu le pied cette semaine,
et ne vous en voulez pas si vous
êtes moins bon.

- Vous arrêterez de culpabiliser quand vous co-
que vous êtes moins performant – la raison
vos autres charges étaient plus élevées que d'
- Vous vous motiverez quand vos charges seront
en vous disant que c'est le moment
quand il faut.

Au final, c'est ainsi que vous vous entraînerez au bon dosage.

Évidemment, on parle d'autoévaluation, ce qui peut être moyennement fiable. Ce que
je voudrais vous faire comprendre, c'est que **lorsque votre vie est surchargée,**
vous augmentez les risques de vous blesser ou de vous fatiguer. Mieux vaut
alors réduire vos volumes d'entraînement en charge (poids), en intensité et augmen-
ter les temps de repos. Tout cela est finalement du bon sens.

La périodisation d'entraînement

J'ai conçu le programme de remise en forme (voir p. 187) en **8 semaines** :

Semaine 1 : super légère

semaine 5 : légère

semaine 2: légère

semaine 6 : modérée

Semaine 3 : modérée

Semaine 7 : intense

Semaine 4 : intense

Semaine 8 : intense

Et on poursuit sur ce rythme.

Je suis même allé plus loin : j'ai conservé cette échelle pour **chaque séance**

d'entraînement; ainsi, semaine 1 (activité super légère), vous aurez:

- Séance 1 : super légère

- Séance 2 : légère super légère, mais quand même un peu plus lourde

- Séance 3 : : super légère que j'aurai juré qu'elle était légère tellement elle

était moins légère que la précédente qui était un peu plus moins légère !

Zoom sur



LE SURENTRAÎNEMENT: 3 EXEMPLES

Le CrossFiteur de 32 ans qui s'entraîne 5 x par semaine sans tenir compte son sommeil et qui bosse 40 heures par semaine assis devant son ordinateur par intermittence (en dents de scies). Quand il commence à avoir sa charge de travail, son alimentation ou même son sommeil, il se jette sur des gadgets (peu prouvés) de récupération. Accessoirement il peut avoir de Conseil : comme pour les cas suivants = adapter, réduire sa charge d'entraîn

Le coach qui donne 20 heures de cours par semaine.

Il a un besoin permanent de s'étirer. Il a tendance à adopter des techniques moins prouvées (souvent dans l'alimentation genre les BCAA) parce qu'il n'a pas le temps de le faire. Conseil : être particulièrement carré sur sa gestion de charge de travail : ne doit pas réaliser tous les exercices des séances des personnes

▶ **La jeune femme qui veut perdre du poids à tout prix.**

▶ Elle est souvent prête à nuire à sa santé sur le moyen et le long terme par manque de connaissance. Typiquement, à l'approche de l'été, elle commence à se sous-alimenter, coupe le sport, parfois sans plan d'entraînement précis alors qu'elle a une vision à court terme cyclique ancre ses habitudes sur un effet yoyo dont elle se blesse rarement, mais moralement, elle accumule de la fatigue et du stress. Conseil : privilégier un physique sur le long terme, peut-être un peu plus sportif (#bodypositive), avec des entraînements qui ciblent la prise de muscle optimisée pour le sport (protéinée) et variée. Conseil 2 : le summer body, c'est à dire qu'il est plus simple de maintenir un équilibre sur 12 mois que de souffrir

Cette périodisation d'entraînement a deux effets majeurs:

- Sur le moral. Quand les choses se corsent, c'est très motivant de savoir qu'on sera bientôt récompensé par un rythme plus cool ;
- Sur le physique. Avancer une marche après l'autre est plus agréable qu'avancer en permanence sur une pente.

J'aime aussi l'idée de ne pas être en permanence dans le « toujours plus » mais plutôt dans le « **toujours mieux** ». C'est ainsi que vous observerez au bout d'un mois que ce qui était difficile, à charge de travail équivalente, sera devenu facile.

3

Votre mode de vie

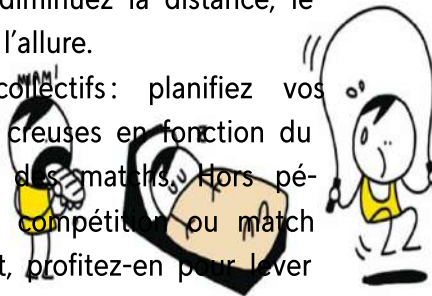
À savoir

GÉRER LA CHARGE DE TRAVAIL EN FONCTION DU SPORT

Fitness: les poids et l'intensité des exercices sont les meilleurs moyens de diminuer votre charge d'entraînement.

Course: diminuez la distance, le dénivelé, l'allure.

Sports collectifs: planifiez vos périodes creuses en fonction du planning des matchs. Hors période de compétition ou match important, profitez-en pour lever le pied et travaillez votre mobilité et musculature profonde.



Rappelez-vous, pour reconstruire ce détruit (cf. chapitre 1), il vous faut motivation et une quantité suffisante de :
deux sont indispensables pour obtenir c



4

L'exécution des mouvements

La question de comment « bien » réaliser le geste est au cœur du débat. Qu'il s'agisse de course à pied (attaque du talon ou foulée médio-pied?), de fitness (respect des axes et des amplitudes), de CrossFit (omoplates fixées ou relâchées?), de yoga (dos droit, épaules engagées) ou de n'importe quel autre sport.

Paradoxalement, au foot, personne ne viendra vous embêter sur votre technique de passe, là où au rugby on vous fera comprendre qu'il faut les travailler urgemment.

Au tennis, on vous conseillera facilement des placements judicieux et peu importants vos formes de corps, tandis qu'au golf on vous expliquera que peu importe où retombe la balle si ce n'est pas votre swing qui l'oriente de manière quasi chirurgicale. À la boxe, on vous répétera surtout de monter la garde, bien avant de vous expliquer comment porter un coup.

Dans certains milieux sportifs, l'exécution peut être au centre de l'attention (mus-
culation, golf) là ou dans d'autres on préférera l'efficacité (football, tennis, basket)
qui «protège de la blessure». Il s'agit de bien faire la différence entre une exécution
propre, qui « protège de la blessure», et une exécution propre, qui sert la performance.

Demander à un débutant d'avoir une exécution par-
faite du geste est le meilleur moyen de le dégoûter.

Imaginez devoir avoir le swing de Tiger Woods lors
de votre premier cours de golf ou le revers de Nadal
au bout de 3 mois ou encore le tir au but de Mes-
si : c'est proprement impossible. Or malheureuse-
ment, beaucoup mettent la charrue avant les bœufs,
portant des charges très lourdes, au risque de mal
exécuter. Souvent, on dira d'eux qu'ils ont une mau-
vaise technique, qu'ils vont se faire mal. Moi je di-
rais l'inverse : ils ont une mauvaise charge, inadap-
tée à leur technique, ils augmentent leur risque de
blessure. La technique s'apprend avec le temps. On pense arriver rapidement à soule-
ver 80 kg, mais il faudra parfois 5 ans pour avoir une bonne technique.

Conclusion, commencez par décharger (en quantité) avant de travailler la qua-
lité du geste.

5

Le matériel

Pour faire simple, même si vous avez la raquette de Nadal, vous ne jouez pas comme
Nadal. Mais si vous vous pointez sur le cours avec une crosse de hockey, vous ne met-
rez pas toutes les chances de votre côté. Avoir le bon matériel est important, mais je
vous conseille d'avoir surtout **celui adapté à votre niveau**. Je vois trop souvent



des amateurs avec la panoplie complète du pro. Alors oui, c'est joli, mais ça ne fait pas

d'eux de bons sportifs. Je trouve même que ça a tendance à culpabiliser le débutant

qui sait qu'il va être nul, qui va se risquer au regard des autres, c'est moche !

Je propose que tous les débutants fa-

sont sport moche. Voilà c'est dit. Ça nous p

tra d'avoir un signe de ralliement. Mais

tout, si ça les motive, pourquoi pas ?



Les techniques de récupération

prouvées

Voici les méthodes de récupération

prouvées par la littérature scientifique, accessibles au grand public.

Cependant, je tiens à vous signaler

deux choses à propos de ces techniques.

-Leur efficacité est largement tr-

butaire des bases de votre pyra-

mide (voir p. 103). Si vous êtes en

surcharge, la cryothérapie ne va

pas vous sauver, au contraire, elle

risque de masquer les marqueurs

de douleur (rappelez-vous, la douleur est avant tout une information) qui vous per-

mettraient de changer votre rythme de travail.

-Leur efficacité est prouvée, certes, mais loin d'être miraculeuse. C'est-à-dire qu'on a

pu prouver une diminution de la sensation de fatigue, de la sensation de congestion,

un meilleur sommeil, etc. mais pas qu'elle diminuait le risque de blessure. Quant

à l'augmentation des performances, on n'observe rien de très significatif non plus.

Bref, certains verront des réels bénéfices, pour d'autres le résultat sera quasi nul.

• **La cryothérapie:** elle permet de diminuer la sensation d'inflammation liée au

sport et donc de favoriser la récupération. Sur le papier c'est joli, mais dans la réalité,

il semblerait que l'inflammation postsport soit nécessaire pour la cicatrisation. Alors

pourquoi l'empêcher ? Et puis il n'est peut-être pas nécessaire de se mettre à -200

TOI AUSSI
TU DÉBUTES
LE RUNNING ?

?
NON...
MOI JE
SUIS UN
HIPSTER...



degrés pour ressentir des bénéfices, une immersion en bain froid de 8 à 15 degrés marche aussi bien.

- **Les Auto-massage au rouleau** : ils sont bénéfiques pour l'échauffement et la récupération.

- **Les étirements**: ils dépendent des sujets (voir le chapitre 10 page 175).

- **L'électrothérapie**: elle est un bon moyen de diminuer le message douloureux, sans rien faire.

Les techniques de récupération non prouvées

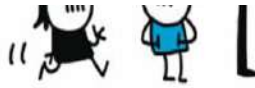
Alors là, je pourrais en citer beaucoup, de l'alimentation à des outils en passant par l'état d'esprit. Pour être franc, je suis tout à fait favorable à des choses non prouvées scientifiquement si elles respectent 3 conditions:

- Appliquer les bases de la pyramide AVANT d'y céder
- Ne pas coûter une fortune
- Ne pas devenir une addiction.

Par exemple, si quelqu'un me dit : « J'ai mal. La seule chose qui me soulage, c'est mon magnétiseur » et qu'à côté, il mange n'importe quoi, boit trop, pratique du sport de manière intense une fois tous les mois et se couche à 2 heures du matin pour se réveiller à 13 heures, je lui dirai : « Tant mieux pour le magnétiseur. Maintenant, essayons de remettre de l'ordre dans ta vie, afin que tu redeviennes acteur de ta santé. »

Je ne dis pas que je ne crois pas au magnétisme, je pense juste qu'il vaut **mieux placer ses choix et ses priorités là où on sait que ça fonctionne plutôt que d'attendre une solution miracle.**





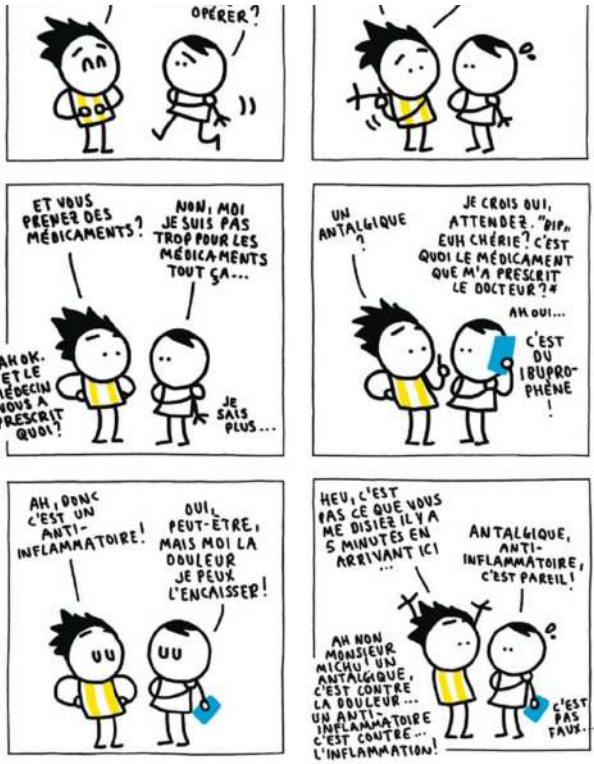
On pourrait débattre longtemps sur la raison pour laquelle l'être humain est davantage séduit par des traitements miracle que par une remise en question profonde de son rythme de vie. Je pense que cela vient de notre éducation, où la santé est perçue comme quelque chose de passif : « Tu es malade, c'est un problème ; il y a une solution, c'est le médicament. » Tant et si bien qu'on occulte la notion de bonnes habitudes de vie.

Attention, je ne dis pas qu'il ne faut pas prendre de médicament. Au contraire, dans la majeure partie des cas, quand un médecin en prescrit, c'est pour une bonne raison. À ce sujet, je constate que de plus en plus de gens, dont mes patients, s'opposent aux médicaments par principe et se retrouvent parfois avec des douleurs chroniques qui auraient pu être évitées s'ils avaient écouté leur médecin.

Si vous devez refuser de prendre un médicament, sachez EXACTEMENT ce que vous refusez de prendre et quelles seront les conséquences. C'est un travail fastidieux, mais vous n'imaginez pas le nombre de patients qui viennent me voir avec des douleurs INFLAMMATOIRES car leur cas ne s'arrange pas.



BONJOUR MONSIEUR MICHU! QU'EST-CE QUI VOUS AMÈNE ICI?	J'AI SUPER MAL À L'ÉPAULE... SURTOUT LA NUIT, C'EST HORRIBLE... FAUT QUE JE ME FASSE	AVANT L'OPÉRATION, ON VA FAIRE UN BILAN NON?	VOUS AVEZ MAL ICI? LÀ? ET QUAND VOUS FAITES ÇA?
--	---	--	---



Quand on souffre de douleur inflammatoire, c'est donc utile de prendre des anti-inflammatoires – et les médicaments gastriques prescrits avec sont là pour protéger votre estomac. Parlez-en avec votre médecin, pharmacien ou infirmier plutôt qu'avec vos copains la prochaine fois ! Car cette conversation, je l'ai eue 10 000 fois.

En résumé, ne vous inventez pas chimiste, il n'y a pas de mal à ne pas savoir tout des molécules (personnellement je n'y connais rien). Mais avant de prendre une décision dans un sens ou dans l'autre, renseignez-vous auprès de personnes compétentes.

8

Les gadgets miracles qu'on voit sur les réseaux sociaux

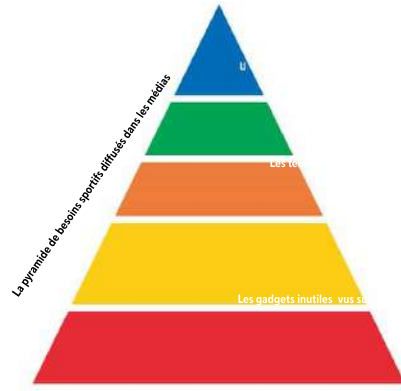
Je crois que la réponse est dans l'intitulé non ? Pour faire simple, 99 % de ces gadgets sont du fakemed, soit des produits qui prétendent tout soigner et qui ne soignent rien.

- Un produit avec un code promo en santé, ça n'existe pas.
- Un produit qui a l'air trop beau pour être vrai, ben c'est sûrement trop beau pour être vrai.
- Un produit qui est en promo pendant 24 h, ça sent mauvais.
- Un produit offert pour 3 achetés, ça craint.

Vous l'aurez compris, de manière paradigmatique, son devoir est d'être une pyramide de la communication sur la santé via les médias, elle serait littéralement l'inverse de celle que je vous ai présentée.



UN RENDEZ-VOUS
CHEZ LE GYNÉCO
OFFERT
(ATTENTION, OFFRE LIMITÉE, VALABLE
48 HEURES SEULEMENT!)



LE MOUVEMENT

pour bien se connaître

Parfois on ne peut plus bouger, on ne sait pas par quoi commencer, et on arrive à un point où on a peur de bouger. Voici des exercices simples et efficaces qui engagent tous vos muscles.

3 exos pour les trop sédentaires



1

2









2

Droit comme un i : je vous propose un

moyen de muscler les bras et le dos.

1. Montez les bras devant vous comme si vous teniez

un bâton de ski.

2. Emmenez les mains derrière comme si vous tou-

chiez vos épaules.

3. Poussez les mains au ciel.

C'est bon, vous êtes prêt pour faire atome un A330 dans

voire jardin ! À faire x 20 x 8 30 secondes de repos.







106 • S'évaluer et revenir dans sa zone de confort

3 exos pour les trop actifs

1 Auto-massage du trapèze :

prenez un manche de fourchette plat,

un revers de livre, une cuillère en bois.

Bref n'importe quoi de dur qui vous

passe sous la main (l'oeuf dur ça marche

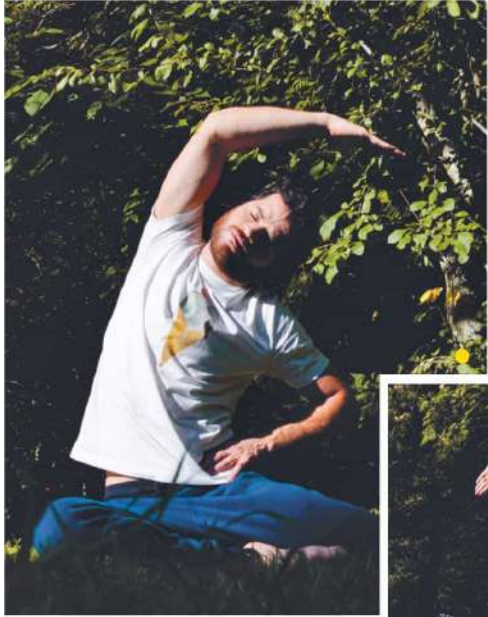
pas, c'est un faux ami) et penchez la tête

d'un côté. Massez pour favoriser l'afflux

sanguin de bas en haut, en réalisant des

sortes de ponçage. 30 secondes.





3 exos pour être au top !

1 **Chevilles stables** : tenez en

équilibre sur un pied, l'autre posé sur

votre mollet, les mains orientées vers

le ciel. Votre cheville est une racine,

vous êtes un peuplier.

30 secondes de chaque côté.

2 **Dos tonique** :

1 Votre dos peut tirer et tourner en

même temps, c'est super non ? Moi je

trouve ça super.

2 Ressentez vos muscles se tonifier

dans ces postures rares.

Vous sentez que ça travaille et que ça

détend en même temps ? Faites 6 ins-

pirations et 6 expirations à gauche et à

droite.





1

2

108 • S'évaluer et revenir dans sa zone de confort

3

Epaules stables :

1 Vous êtes assis. Tout va bien pour le moment.

L'élastique ne vous a ni claqué sur le pied ni dans la tête? Pourvu que ça dure...

2 Positionnez votre bras en ouverture, votre coude pointe à l'horizontale.

3 Faites un mouvement de rotation externe d'épaule (le coude reste à l'horizontale, seule la main monte) vous musclerez votre coiffe des rotateurs.

Et ça, c'est super ! 10 fois, 8 séries, 30 secondes de repos.





4 Hanches souples: c'est la liberté

c'est la liberté, regardez comme j'ai l'air heureux



sur ces pas de danse que j'ai fait quand ?



1. Je suis assis sur mes talons, mes pieds sont à plat sur le sol.
2. Je soulève mon pied et une jambe se lève.
3. Je ramène mon genou vers l'intérieur.

pied vers l'extérieur.



Puis je suis revenu dans ma position de départ.

avant de le faire de l'autre côté. Un



4 étirements pour se détendre



1 **Dos:** cet exercice peut paraître i
agréable. Tout se joue sur le f
agréable dans le bas du dos, ou l'arri
voire des deux et d'y rester. À faire



2

Le sphinx: l'exercice parfait pour ceux qui restent assis toute la journée. Allongez-vous sur le ventre, paumes des mains et

front au sol. Inspirez. Puis, sur l'expiration, amenez le sommet arrière du crâne vers vos fesses, en cambrant bien le dos, avec les

bras tendus. 10 inspirations et expirations max.

110 • S'évaluer et revenir dans sa zone de confort

3

Pectoraux: toute ressemblance avec

la peinture de Léonard de Vinci est totalement fortuite.-)

Ici votre main arrière est plantée dans le

sol, tandis que l'autre main oriente une

rotation du buste. Vous allez sentir que ça

tire dans les deux bras.

Faites 6 inspirations et expirations.





Plancher du cou

Quand on a la tête penchée en avant (devant un écran) les muscles du cou se contractent et les fascias se tendent.

1. Venez leur redonner du mouvement en positionnant vos mains sur les côtes, juste sous les clavicules et poussez vers le bas avec vos

mains.

2. Mettez vos mains à gauche et inclinez et tournez votre tête à droite.

3. Pareil de l'autre côté.

Tenez 30 sec

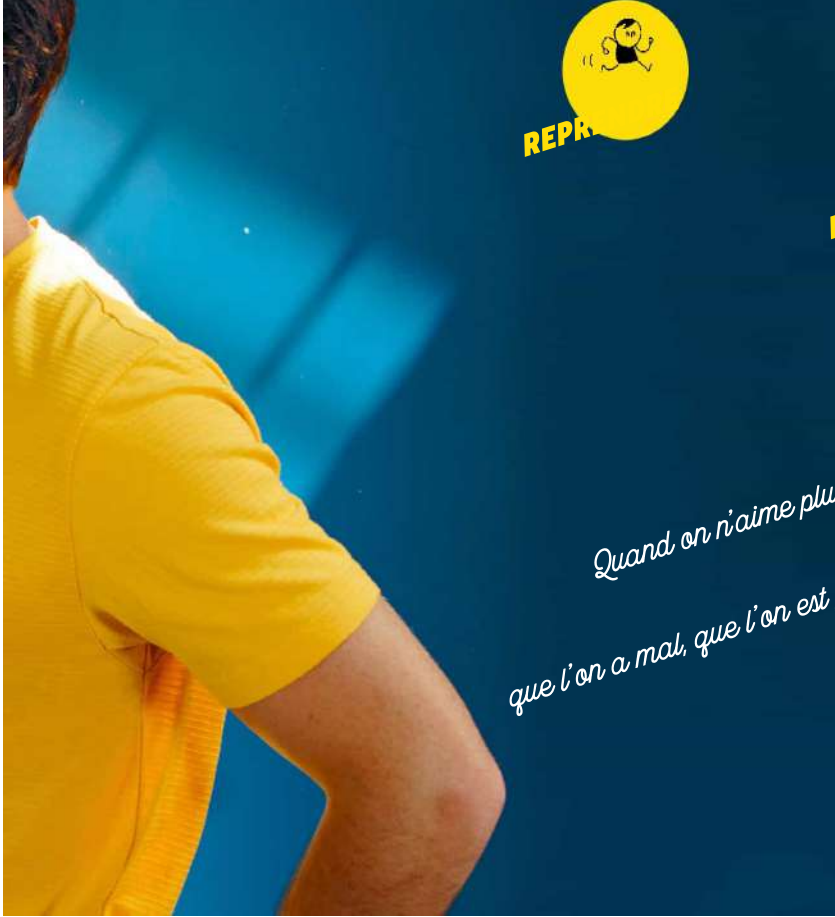
vous allez ad





SE






REPR



EN MAIN

*Quand on n'aime plus
que l'on a mal, que l'on est*



Voilà mon chapitre préféré. À toi, petit chapitre, j'ai envie de dire merci, car je vais maintenant parler de la vraie vie. Je vais parler de cette personne qui est pleine de bonne volonté, mais qui en a assez de son corps, qui passe son temps à voir des corps de dingue sur Instagram et autres réseaux et qui se demande bien où est le corps qu'elle mérite, et comment y arriver...

Nous, professionnels de la santé, avons coutume de dissocier la santé de l'esthétique. Quelle erreur ! Le bien-être est physique ET mental. Le fait de se sentir bien dans son corps, de se trouver beau, de s'accepter est essentiel pour la santé.

Attention, je ne parle pas de beauté au sens plastique du terme ni de beauté façon Instagram, je parle de la beauté honnête de se dire : « oui, j'ai eu 2 enfants, je bosse 40 heures par semaine, «j'ai une charge mentale à risquer une crise cardiaque, et pourtant, quand je me regarde dans le miroir, je m'aime ».

Je ne parle pas d'égoïsme, d'égoïsme ni de mégalomanie. Je parle d'acceptation de soi, de résilience. Je parle d'arrêter cette satanée et malsaine comparaison avec les autres qui nous bousille la vie. Car accepter son corps, aimer son corps, ça fait tellement de bien ! Et se bouger un peu les fesses, pour avoir

une peau un peu plus lisse, un ventre un peu plus plat, des bras un peu plus fins, ça fait du bien au moral.

J'aimerais qu'on cesse d'opposer le *body positive* et le sport. On peut faire une taille 44, faire 5 heures de sport par semaine, avoir de la cellulite et se sentir légitime, bien dans sa peau. Le sport, la beauté, le dépassement de soi ne sont pas réservés aux canons d'Instagram. C'est bon ? Je vous ai motivé ? Alors, ressortez ce legging fuchsia qui traîne au fond de votre placard et en avant la musique!

Mais par où commencer ?

Avant de savoir si vous devez faire vos rép en excentrique de superset en HIIT du hip trust (oui, je fais mon savant), on va parler des bases.



• **Le sport**: 2 à 3 fois par semaine pendant 30 minutes à 1 heure, 40 semaines

par an



• **La bouffe:** une alimentation équilibrée ! Vous n'êtes pas un lapin, alors la salade, c'est bien, mais il faut remplir votre assiette. On n'a pas dit non plus de dévorer pizzas et pâtes à volonté.

• **Dormir:** la clé ! La nuit, vous récupérez et vous construisez. Ne pas dormir, c'est trop bête.

• **Rire:** c'est la clé dont personne ne parle ! Vous ne pourrez pas garder de bonnes habitudes si vous n'en tirez pas de plaisir.

Ça, ce sont les bases. Vous devez les intégrer, c'est-à-dire organiser votre semaine pour cocher les 4 cases.

On va commencer gentiment, en les voyant en détail une par une.



LE POUVOIR DES

CHOSSES SIMPLES

Bouger, manger, dormir, rire. Repeat.



1

Bouger

Pour trouver le sport qui vous plaît, choisissez-le en fonction de vos objectifs. Les sports ont en effet chacun leurs avantages et leurs inconvénients.

Objectif fun: tous les sports collectifs même si vous êtes nul (hand, volley, foot, rugby, etc.), les sports de plein air (escalade, running, rando, etc.).

Objectif bien-être: yoga, Pilates, salle de musculation.

Objectif «grand dévouement»: CrossFit, sport de combat.

Objectif compétition: n'importe quel sport.

Objectif esthétique:

— si vous voulez un physique type *fit* => le fitness.

— si vous voulez un physique type maigre => attention, l'objectif maigrir et l'ob-

jectif minceur ne sont pas les mêmes.

Si vous cherchez à obtenir un physique maigre par le sport, autant vous le dire, c'est impossible : le sport, même ultra-endurant, fait prendre du muscle. Pour arriver à avoir un physique à la Kate Moss, soit c'est votre physiologie (vous êtes né comme ça), soit il faut vous sous-alimenter, ce qui est mauvais pour la santé. Attention, je ne dis pas que tous les profils filiformes sont en sous-alimentation ou souffrent de troubles compulsifs alimentaires, bien au contraire. Ce que je dis, c'est que personnellement, j'aurai beau manger beaucoup de soupe ou faire beaucoup de basket, je ferai toujours 169 cm. Parce que c'est ma génétique ! Ce n'est pas bien ou mauvais, c'est comme ça. Forcer la nature pour obtenir un physique pour lequel notre corps n'est pas fait est mauvais pour la santé physique et mentale.

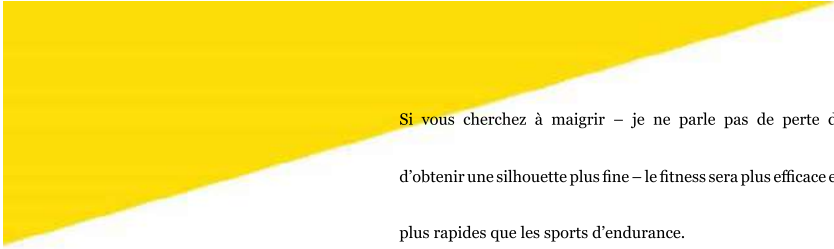
Zoom sur

LES ERREURS FRÉQUENTES : NE TOMBEZ PAS DANS L

- Vouloir faire de la natation, soi-disant moins traumatisante (voir le chapitre 1).
- Vouloir arrêter de manger, de dormir et faire davantage de sport.
- Avoir peur de prendre trop de muscles.
- Ne pas mettre assez d'intensité.
- Mettre trop d'intensité.
- Espérer des résultats immédiats.
- Ne pas écouter son corps.
- Ne pas varier suffisamment ses exercices.
- Ne pas oser dire quand ça ne va pas.
- Persister alors qu'on a une douleur.
- Abandonner.
- Vouloir maigrir à tout prix.
- Vouloir maigrir vite.
- Faire un sport qu'on n'aime pas, entouré de gens débiles, pour maigrir.
- Penser qu'on a tout compris. Ou au contraire, penser qu'on n'a rien compris.
- Se focaliser sur des détails.
- Changer de méthode toutes les 2 semaines.
- Ne pas s'entraîner, culpabiliser, et s'entraîner ensuite 3 fois plus pour se punir.
- Se punir.
- Ne pas e
- Avoir de sonne.
- Uriner sc tifs. Dan avec de:
- S'entraîn
- Poster « La reir se passe ressourc tantes m écrit Le
- Mater le:
- Se comp
- Se comp
- Se fixer c
- Continuer objectifs
- Se tatou
- Vouloir te ter des f de résult
- Acheter

- S'en vouloir de se punir.
- Ne plus se regarder.
- Prendre un selfie dégoulinant, le poster, regretter de l'avoir posté, ne plus avoir de batterie pour supprimer la photo, boire de la sangria pour oublier.

- Acheter
- Acheter
en mang
- Ne pas v
- Culpabil



Si vous cherchez à maigrir – je ne parle pas de perte de poids sur la balance mais d'obtenir une silhouette plus fine – le fitness sera plus efficace et donnera des résultats plus rapides que les sports d'endurance.

La maigreur étant un sujet compliqué, faisons la différence entre maigre et mince.

Être maigre, c'est avoir un corps avec «zéro graisse», filiforme, dont on voit les reliefs osseux. Si ce n'est pas dans votre génétique, obtenir un tel corps vous coûtera malheureusement beaucoup de souffrances physiques, mentales et sociales. Au contraire, d'autres personnes l'obtiendront facilement en faisant relativement peu d'efforts; le piège, c'est de croire que c'est leur mode de vie qui leur permet d'être ainsi, que leurs résultats sont le fruit de leur «travail»: ayez en tête que leurs gènes leur offrent une longueur d'avance! La nature est injuste, nous ne sommes pas tous sur un pied d'égalité.

Être mince, c'est être « étroit », même si on devine des formes. Pour obtenir ce physique, il faut associer le sport, une alimentation et un rythme de vie sains. Il restera un peu de rondeur ici et là, mais normalement, chacun peut y arriver avec du temps.

2

Manger : vive l'équilibre!

En nutrition, comme dans tout, les avis divergent, voire sont parfois à l'opposé. Pour ma part, je pense qu'il est important de privilégier une alimentation variée, équilibrée, de s'écouter, d'être raisonnable. Il faut arriver à ne pas se frustrer, mais sans pour autant tomber dans des conduites excessives. Rappelez-vous: l'excès en tout nuit, l'excès ennuie tout. On peut s'autoriser des excès pour de bonnes raisons: un apéro entre copains, un bon dîner avec votre partenaire (même si c'est un mardi soir). Mais il faut éviter de tomber dans un lien affectif malsain avec la nourriture, qui devient un refuge à votre mal-être ou, à l'inverse, la source de votre frustration.

À mon sens, mieux vaut se muscler qu'enchaîner les régimes qui font au début perdre du poids... pour mieux en reprendre après! À part mettre le corps en déficit, ce qu'il va pouvoir tolérer un temps, vous allez affamer vos muscles. Alors, dès que vous allez remanger, le corps, pas fou, va stocker...

Rappelez-vous, lui, le *summer body* de rêve, il s'en fout. Il veut juste ne pas mourir.

Donc, ma recommandation est la suivante :

- Faites du muscle d'abord.
- Mangez un peu moins mais mieux, en augmentant votre apport en protéines (faites-vous accompagner par un diététicien).
- Augmentez vos activités non sportives (prenez moins la voiture, bougez plus souvent même si c'est inconfortable etc.)

- Puis 3 à 6 mois plus tard, une fois que vous êtes bien musclé,
vous pouvez continuer ainsi;-)

Pourquoi augmenter les protéines ?

Parce qu'il est très difficile de prendre du muscle et de perdre du
gras en même temps.

En réalité, pour fabriquer du muscle, il faut un léger surplus ca-
lorique, mais pour perdre du gras, il faut un déficit. Donc mieux
vaut prendre un peu de poids (du muscle) avant, puis reperdre
(du poids). Ce sont les fameuses « prises de masse » dont vous
avez peut-être déjà entendu parler. L'idée est d'**avoir suffisam-
ment de muscle pour que vous puissiez manger sans prise de tête.**

Je vous explique : pour vivre, le muscle dépense de l'énergie. Même au repos. Sa seule
présence implique que même quand vous ne faites rien, bah, c'est comme si vous
étiez en train de faire du sport. Donc aussi incroyable que cela puisse paraître, je vous
conseille de prendre du muscle.

Bon, posé ainsi, ce n'est pas très compliqué. Mais il va y avoir ce moment
HORRIBLE où vous allez voir votre poids augmenter. Ou constater que vous ne ren-
trez plus dans vos vêtements. Et là, bien souvent, au bout d'un mois, vous arrêtez tout
parce que ça ne marche pas plus que les régimes de faire du sport. Mais les résultats
vont arriver, ne baissez pas les bras ! Fixez-vous des dates et faites-vous encadrer par
des pros.



Zoom sur

L'APPORT EN PROTÉINES POUR PRENDRE DU

Pour prendre du muscle – « faire de la viande » pour nos amis poètes – il est conseillé d'avoir un apport suffisant en protéines, apport décrit avec quelques variantes selon la littérature. Malgré tout, on peut tabler sur 1,6 g/kg de poids de corps pour un homme.

Que penser des shakers de protéines que l'on voit partout sur Instagram ? Ce n'est pas du « dopage » et ce n'est pas non plus obligatoire pour prendre du volume. Ce sont des protéines en poudre qui permettent d'avoir un apport

supplém
tuels ne
À moins
je vous
calories i
quer des
au mieux
En revan
vous me
quantité:

3

Dormir

C'est LE point clé le plus sous-estimé... parce qu'il consiste à ne rien faire. Et comme on vit dans une société où non seulement il faut être actif en permanence, mais en plus raconter à quel point on est actif, ne rien faire est devenu *has been*. C'est complètement idiot ! Dormir est un besoin vital. Aussi, se coucher tôt, c'est bien, et ne RIEN FAIRE le dimanche, c'est bien aussi.

Zoom sur

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Quand est-ce que vous avez pris 10 minutes pour vous? Juste pour vous? Je ne parle pas de scroller ou de jouer à *Candy Crush*, je vous parle de temps pour vous.

On se demande pourquoi notre société va mal, mais on va de plus en plus vite, on veut de plus en plus et pourtant, c'est tout le contraire qu'il faudrait. Avoir moins mais plus longtemps. Avoir du temps et de l'amour. Pour vous et pour les autres.

- Posez votre téléphone et laissez-le tranquille.
- Éteignez vos écrans 1 heure avant le coucher et ne les regardez pas dans votre lit.
- Achetez un réveil, pour ne pas avoir

Je trouve ça fou d'entendre des burn-out dire : « Je suis épuisé, j'ai besoin de me reposer, j'ai toujours quelque chose à faire ». Ces gens-là ont oublié de ne rien faire que lorsqu'ils essaient, le «rien» les fait se remplir de rien d'autres choses que du rien. De manière assez surprenante, même les personnes mêmes qui sont encore à 2 h du soir devant l'écran pour «souffler» un peu.

Avec ces personnes, je suis souvent obligé de provoquer une prise de conscience : « Quand vous serez mort, vous serez mort. Vous pensez qu'ils feront un effort au boulot ? Vous pensez qu'ils vous féliciteront d'avoir eu une moyenne de 24 heures sur 24 ? Vous pensez qu'ils donneront un prix Nobel pour avoir répondu à ce mail ? Non, c'est mort, on vous pleurera, plus on

vosre téléphone à 30 cm de votre tête et ainsi être tenté de checker les dernières notifications.

- Ne répondez pas pour dire: « je te rappelle dans 5 minutes. »
- N'écrivez pas 25 messages WhatsApp pour ne rien dire.
- Prenez un livre. Offrez des livres. Surtout aux enfants.
- Coupez les réseaux après 22 heures.
- Appréciez de ne rien faire.
- Osez dire non.
- Si vous ne pouvez pas, ne vous justifiez pas.

vous oubliera. Alors pourquoi est-ce faites du mal à en faire autant ? Tout

est-ce que vous cherchez à impr que cette course perpétuelle à le termine jamais. En revanche, elle épuise et finit par faire peser sur responsabilité si lourde que la mc vient impossible à réaliser. »

On nous fait croire qu'on est uniq pable de grandes choses, si bien qu'c petites. Les petites choses pour soi.

Rire

Rire, c'est un vrai lâcher-prise. À condition de vraiment rire – je ne parle pas du semi-riectus qu'on esquisse quand on écrit « LOL » ou « ha ha » sur nos écrans. Je parle du vrai rire. Du rire qui ne vous rend pas idiot. Rire ne vous rend pas faible, rire vous rend heureux.

Je ne sais pas à quel moment c'est devenu cool de faire la gueule, je ne sais pas à quel moment on a commencé à admirer ces stars, ces mannequins, ces acteurs, ces chanteurs, payés des millions à vivre de leur passion, qui tirent la tronche quand on les invite à des soirées de gala. Pourquoi ils font ça ? J'ai envie de leur dire : si ça vous fait suer d'aller à la soirée des Oscars, rentrez chez vous, détendez-vous, mangez des gâteaux au chocolat comme tout le monde et revenez quand vous serez heureux !

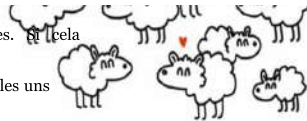
À croire que le bonheur est devenu *has been*. Le seul bonheur que l'on voit, c'est le bonheur factice des publicités pour les voitures, la nourriture ou n'im-
 porte quelle marque (de vêtements, alimentaire...) qui veut s'acheter une bonne conscience.

À l'inverse, je trouve très important de sourire. Souvent. C'est contagieux, si vous riez, les autres riront aussi. Et quand vous faites la gueule, faites vraiment la gueule ! C'est essentiel de s'exprimer, de lâcher prise. Soyez dans

l'instant, respectez vos émotions, alerte



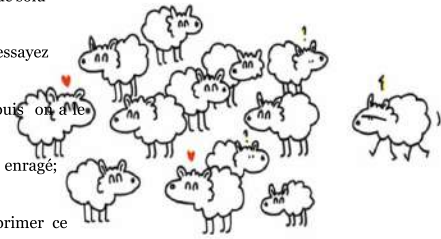
et attentif aux bonnes choses.



ne va pas, prenez les problèmes les uns

après les autres, et s'il n'y a pas de solu-

tion, même si ce n'est pas facile, essayez



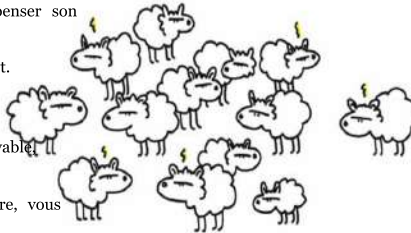
de passer à autre chose. Et puis on a le

droit d'être blessé, vexé, triste, enragé;

l'important est d'arriver à exprimer ce

qui ne va pas et ne pas dépenser son

énergie à ruminer intérieurement.



Les émotions ont un pouvoir incroyable

utilisez-les pour vous construire, vous

nourrir, un peu comme la douleur

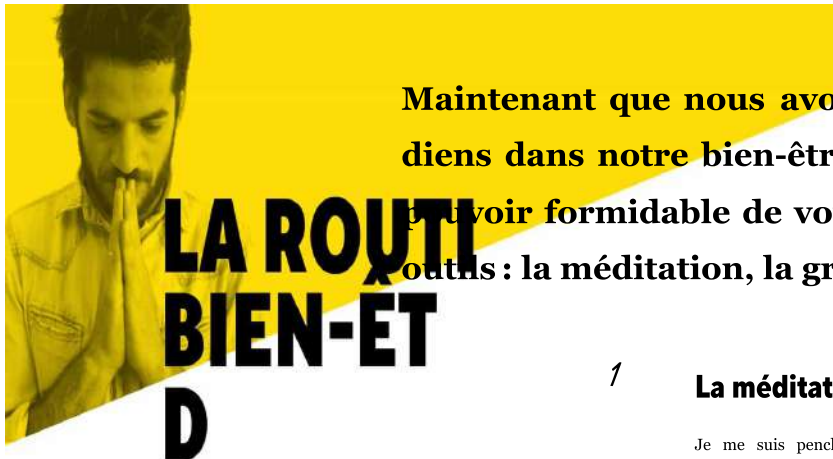
finalement.

NE

RE

U CERVEAU

Méditation, gratitude et sport



Maintenant que nous avons listé les sources de bien-être dans notre bien-être, je vous propose de voir le pouvoir formidable de votre cerveau. Comment ?

Moyens : la méditation, la gratitude et le sport (oui, e

1

La méditation

Je me suis penché particulièrement sur la méditation, discipline très à la mode, que je pratique depuis maintenant 1 an de manière presque assidue. Probablement l'une de mes plus belles découvertes de l'année 2019...



J'ai longtemps tourné autour de la méditation, que je classai quelque part entre la religion, la perte de temps et la possibilité d'un deuxième souffle pour mon cerveau. J'avais tort.

Comme tout bon scientifique, pour étudier les bienfaits de la méditation, je suis allé sur le site la Bibliothèque nationale américaine de médecine (PubMed). Vous pouvez y aller aussi, c'est gratuit ! Ce site donne accès à TOUUUUUTES les publications scientifiques, c'est du lourd. On peut penser que la méditation est un sujet fumeux, réservé

à quelques types au fin fond de l'Himalaya, et bien non, PubMed recense plus de 5800 études scientifiques sur le sujet! Les effets de la méditation sont, en effet, non seulement efficaces mais très variés: diminution du stress, aide à la concentration, diminution des symptômes dépressifs, augmentation des performances sportives, diminution des douleurs, augmentation de l'attention, etc. Top, non ?







Alors, la méditation, c'est quoi ? La méditation, c'est l'instant présent. *[OK, dit comme ça, ça fait bizarre.]* Mais méditer donne vraiment l'impression d'être connecté avec tout et avec soi. *[Là, c'est encore pire !]*

Méditer permet de ressentir la vie. *[J'déconne. Mais pas tant que ça.]*

Méditer, c'est s'écouter, sans trop s'écouter. C'est vivre et non plus survivre.

C'est prendre le temps et considérer chaque seconde de vie comme un cadeau. Méditer, c'est descendre du train d'une vie infernale et tracer sa voie.

Méditer, c'est cool. Mais méditer, ça se foire. Parce que méditer ne se réussit pas.

Ce n'est ni une course ni une recette, c'est un rendez-vous avec soi-même. Un rendez-vous avec le présent, et ça, ça fait du bien.

Alors là, maintenant, je vous propose de méditer. Prenez votre téléphone, allez sur youtube et ouvrez la vidéo : « 10 minutes de méditation en pleine conscience pour débutants – Cédric Miche l » (<https://www.youtube.com/watch?v=PTsk8VHCZjM>).

Essayez. Je vous attends. Pour de vrai. Allez-y. Faites-le.

(...)

C'est fait? Je vérifie hein! Des fois qu'il y en ait qui trichent...

(...)

Et sinon, je suis désolé de vous accuser à tort. Mais en réalité, je dois vous l'avouer, je n'ai pas vraiment moyen de vérifier. Sauter des lignes avec des points de suspension est le moyen le plus persuasif que j'ai trouvé pour vous faire croire que je vous surveille, de mon livre. Mais maintenant, je me sens coupable.

Sinon, vous, ça va ? OK, cool...

Ça me rappelle l'histoire d'un mec qui disait toujours « cool » comme ça, quand il était mal à l'aise. « Cool, cool cool », qu'il disait. Ça n'avait rien de « cool » de dire « cool » comme ça, au contraire, ça tendait tout le monde.

Cool... Cooool coool coool...

Ah! si vous avez médité, vous avez ri à cette blague; si vous n'avez pas ri, c'est que vous êtes encore stressé et donc que vous n'avez pas médité ! Ha ha, je vous ai eu ! Je vous connais par cœur. Si si. Depuis le début du livre, j'ai appris à vous connaître. Bien sûr que c'est possible ! Je vous jure.

On continue ? Cool cool cool...

2

La gratitude

On l'appelle aussi la reconnaissance. Vous avez forcément entendu parler du journal de gratitude que tiennent certaines personnes, dans lequel il faut écrire chaque jour 5 choses (ou plus, ou moins) pour lesquelles on est reconnaissant.

Par exemple, voici ce que j'écrirais dans mon journal de gratitude au moment où j'écris ces lignes :

- Je suis reconnaissant d'avoir ma fille qui dort à mes côtés.
- Je suis reconnaissant d'avoir travaillé 7 jours sur 7 pendant 15 jours et d'avoir prévu une journée complète de repos.
- Je suis reconnaissant d'avoir un réfrigérateur rempli de produits frais.
- Je suis reconnaissant de me sentir libre.
- Je suis reconnaissant de pouvoir écrire ces lignes.

La reconnaissance concerne les grandes choses comme les petites choses de la vie. En fait, ce qui marche dans ce petit rituel de gratitude, c'est de prendre le temps (décidément, ça devient une manie !) d'écrire ce qui vous rend heureux. Car au niveau de votre cerveau, ce rituel permet la sécrétion d'endorphine et de sérotonine (l'hormone du bien-être) et contribue ainsi à diminuer le stress.

3

Le sport

Nous en avons beaucoup parlé jusqu'ici pour l'aspect physique. Mais le sport a un autre impact : il est à ce jour le meilleur antidépresseur, le meilleur moyen de prévenir

les maladies cardio-vasculaires, le meilleur moyen de rencontrer l'être aimé (avec le travail !), le meilleur moyen de transpirer et le meilleur moyen de prévenir les troubles liés au diabète. Le sport fait tout ça à la fois! En plus, il est gratuit (la plupart du temps). Bref, pour toutes ces raisons, ce serait dommage de s'en passer.

Le sport fait aussi du bien d'un point de vue hormonal, il diminue les douleurs chroniques et permet le maintien de l'autonomie de la personne âgée, de même qu'il est idéal pour le développement physique et social des jeunes et pour se vider la tête avant ou après le boulot.

C'est bien simple, le sport, le mouvement, c'est la vie !

AIMER SON CORPS,

même imparfait

J'aime l'idée que la relation au corps est semblable à une relation de couple.

Une relation de couple n'est pas toujours parfaite, comme aux premiers jours, comme dans les comédies romantiques. Dans un couple, comme dans son corps, il y a des hauts et des bas.

Il y a la maladie et les disputes, des changements et des tempêtes: la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Si vous concentrez votre attention sur tout ce qui ne va pas dans votre couple, ou dans votre corps, alors vous perdrez l'amour pour l'autre. Mieux vaut apprendre à écouter l'autre, sans le juger; mieux vaut se changer soi-même et pousser l'autre à changer pour qu'ensemble, vous puissiez continuer à vous aimer.

les choses se comp
persévérance, la pa
résultats rapides
met en permanen
nécessaire de se
de choses pour ne
essentielles.

Cette peur de passe
c'est toujours mi
seulement les ma
corps, dans son cou
n'est pas rose, me
que les bourrelets
contrariétés qui s
ginant qu'elles n'
autres, alors vous
fait. Le bonheur se c
commençant par v
les inconnus des ré





Tout est une question de valeur en définitive:

quand on est confronté aux épreuves de la vie,

aux fantasmes d'une vie toujours plus belle ail-

leurs expériences toujours plus excitantes,

quelle valeur donne-t-on à son couple ? De

même, quelle valeur donner à son corps quand

La fabriquer

Mon quotidien, c'

corps. Et je suis to

pensent qu'à cau

plus ou d'une cic

« norme ». Je co

et je peux vous

les bourrelets et le

C'EST LA NORMI

ciné de constater

peut faire naître de

chez des personnes

Ça donne à peu près ça:

I

dias

**Après
la bonne
lumière**

**Après
photoshop**

**Après le tri
parmi les
3500 photos**

Soit une seule image censée représenter les 200 000

Image de la plupart des gens



Cela revient un peu à dire : « le match de Mbappé

que l'exception de

pas la « norme » dev

Et méfiez-vous de 3 c

1. Les régimes mirac

plus incroyables et ra

croire. Méfiez-vous

mière). Et ayez con

« biais du survivant »

chances de succès d'

tention sur les suje

des exceptions statist

2. Le refus du vieil

tendu cette phrase

des écrans depuis 5

Jennifer Aniston

phrase me met ma

pare nos propres ph

flé» en 5-10 ans! Ç

et c'est normal. De

en particulier les

mis peu à peu de côté

jeunesse et des pla

détriment des corps

3. La tendance à assoc

à de la saleté. Ave

pubs pour les ta

nièmes le sans a lon

... lors de la finale de la Coupe du monde de foot, c'est
image de ceux qui vont passer dans les mé
ça la norme au footbal.

Le problème, c'est que dans les médias, on ne voit
QUE ça. Et au lieu d'avoir l'impression que c'est

1 cas sur 200 000, notre cerveau, nous donne l'im-

pression que ce cas exceptionnel est la norme. Notre
cerveau croit ce qu'il voit. Et ce corps en sous-vête-

ments censé être « parfait », il le voit beaucoup ! Il

le voit trop. Et il est quasi la seule source d'images

de représentation que l'on voit (vous n'en voyez pas

souvent dans la vraie vie, si?); un peu comme un

ado qui pense que le porno, c'est la norme. C'est là

...ques, le sang à l'ext

liquide BLEU, tel le l

le pshît-pshît lave-g

rites d'un rasoir, les fer

imberbes ? Et les p

déodorants protectio

tise tellement nos cor

nos petits problème

seuls à les avoir. Mai

marrons concernent

diale, et les poils p

des odeurs qui sor

corps : c'est la vie, toi

LE MOUVEMENT

Pour se reconnecter à soi

Le soir, on n'a pas forcément envie de «faire des exercices», surtout quand on est crevé! Ça tombe bien!

Cette sélection, c'est pour se détendre devant le canap'.

Routine du soir





Respiration

du diaphragme

assis en tailleur,

placez votre main droite au niveau du

ventre pour sentir votre respiration : expirez,

creusez le ventre, le diaphragme remonte,

inspirez, le ventre se gonfle, le diaphragme

descend. Gardez le dos droit et la tête haute.

Inspirez et expirez 10 fois.

2

Extension thoracique sur canapé : assis, utilisez le

rebord du canapé pour vous pencher en arrière, en vous laissant aller

Calez le bord du canapé là où vous sentez « raide ».

Inspirez et expirez 6 fois, répétez 3 fois.

3

Body scan : assis en tailleur, le dos actif et bien stable, les mains sur les genoux, prenez le temps de laisser venir vos

émotions et de les passer une à une en revue.







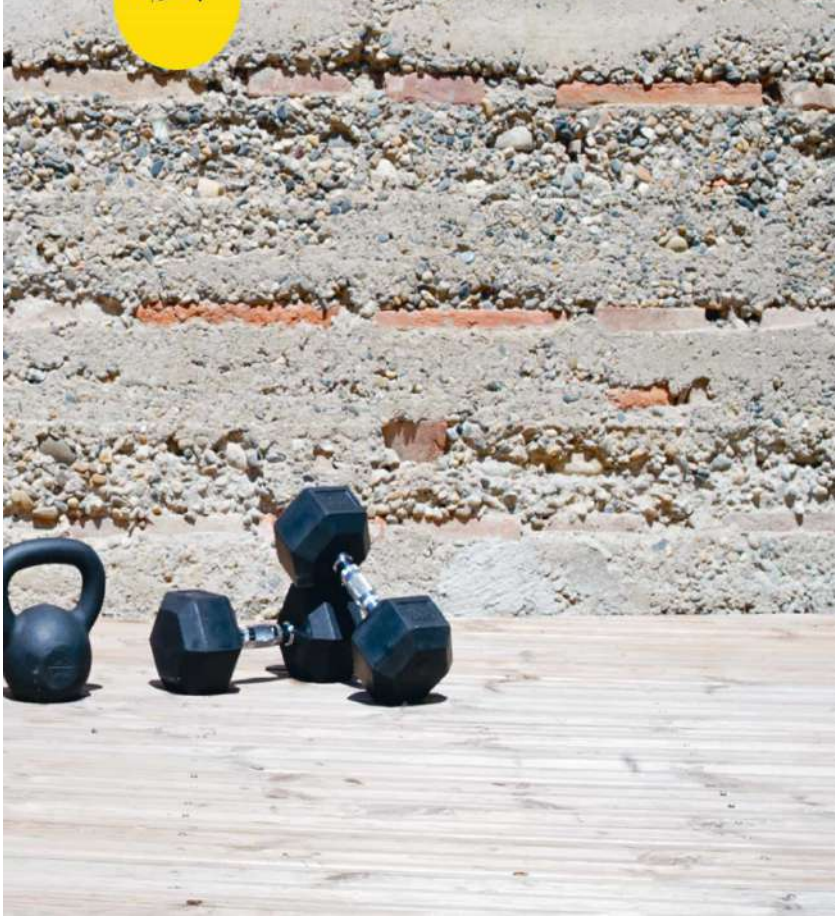



CLÉ 7

QUI

NOUS PLAÎT







Dans ce chapitre, nous allons nous attaquer à l'objectif qui intéresse beaucoup de monde : perdre du poids et avoir un corps plus tonique. Je vous propose de revenir à des choses essentielles pour vous remettre au sport en toute sécurité et surtout vous garantir une évolution saine sur le long terme.

Je suis kiné, et croyez-moi, dans l'intimité de mon cabinet, j'entends la même préoccupation tous les jours : les gens n'aiment plus leur corps, veulent changer, mais pour autant, ne veulent pas se mettre au sport. Quelles qu'en soient les raisons, ils repoussent toujours au lendemain leur transformation. Pourtant, un sport comme le fitness est très efficace, c'est pourquoi je souhaite vous en parler. Non pas que les autres sports ne soient pas propices à la perte de poids, mais disons que quand vous prenez une licence de ping-pong en compétition, on ne peut pas dire que votre objectif premier est de perdre 12 kg !

Mais par où commencer ?



Choisir la bonne formule : en salle ou à la m

On pourrait croire que suivre un programme en solo, c'est simple et qu'il suffit de courir un peu et de pousser du poids pour avoir des résultats, alors c'est vrai. Mais je vous conseille tout de même de faire appel à des conseils de pros. Il y en

a de très bien, tant réels que sur les réseaux. Faire appel à un coach, c'est surtout:

- Gagner énormément de temps
- Faire des mouvements cohérents
- S'assurer d'aller au bon rythme
- Avoir une motivation extérieure qui peut vous donner 30 % de résultats en plus
- Faire tourner une économie du sport et du bien-être française, sans vouloir viser des machines *low coast* qui se moquent de vos résultats.

Dans les salles de sport, les cours collectifs de fitness sont très bien aussi et présentent des vrais plus : la prise de muscle est mieux ciblée et on peut choisir de réaliser uniquement les mouvements que l'on aime. Les moins ? On peut facilement faire n'importe quoi et l'ambiance de certaines salles n'est pas toujours top. Surtout, ne vous laissez pas intimider par Jean-Michel-je-sais-tout

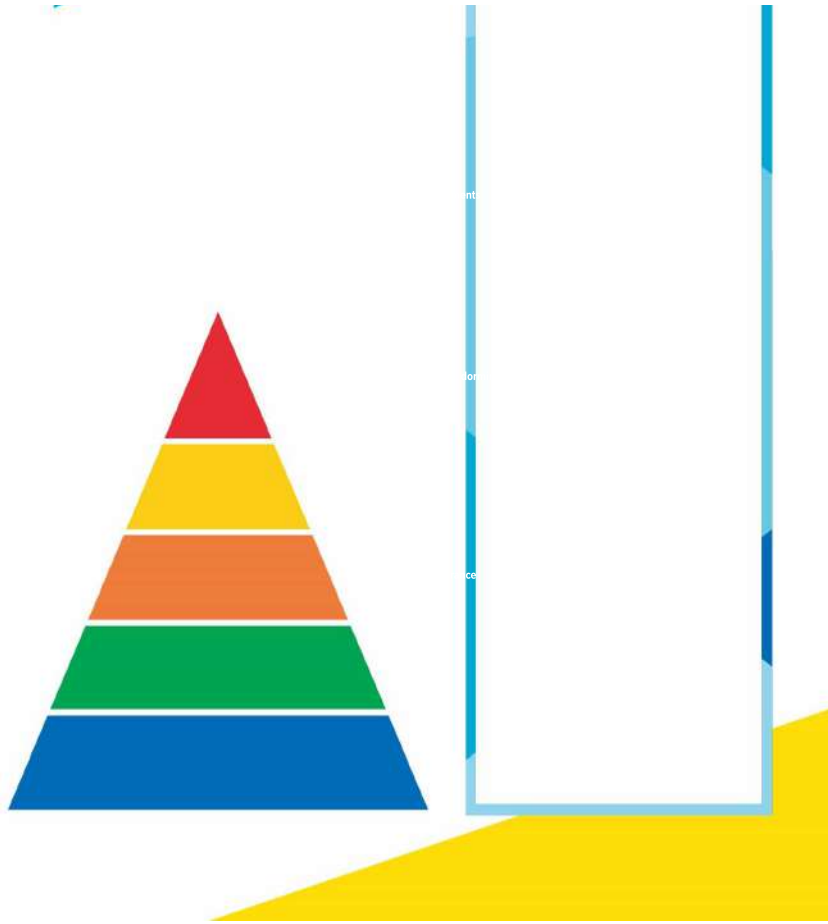
qui vous expliquera par A + B que ce que vous faites
ne sert à rien, ou que c'est dangereux, ou que ceci ou
que cela.

Le principal est que ça vous motive. Mieux vaut un
programme pas dingue que vous faites plutôt que le
meilleur des programmes que vous abandonnez.

**Respectez la pyramide de vos priorités :
faites les bons exos à la bonne
fréquence, en mangeant correctement et
en dormant suffisamment.**

Si vous respectez cette pyramide des priorités, vous
voyez que l'exécution, l'organisation ou même le
contenu d'une session d'entraînement passe après
la persévérance, la motivation et votre plaisir. Ceci
étant dit, il est nécessaire de choisir les bons exer-
cices pour obtenir le physique souhaité !





CHOISIR LES

BONS EXOS

Et connaître ceux qu'on peut oublier

L'une des raisons principales pour lesquelles vous ne faites pas l'exercice physique que vous souhaitez, c'est parce que vous ne faites pas les bons exercices.

À vrai dire, et forcément, je vais schématiser, quand les gens veulent perdre du poids, ils pensent que: bien manger suffira, ou que faire des abdos leur permettra de perdre du ventre. Ou encore que faire du gainage sera la solution à tout parce qu'ils ont entendu quelque part que « les abdos, c'est pas si bon que ça » – et de toute façon, c'est trop dur. Ou enfin, que courir leur fera perdre du poids – il n'y a qu'à regarder les marathoniens, ils sont maigres.

Démontons ces idées reçues !



1

Bien manger

Faire du sport en per

mettre de manger



meur de manger
une erreur : rien d
5 séances par ser
que les habitudes
changé! *A contrari*
mentation saine et
pour avoir des résu
du sport ET de
qu'il faut jouer.

2

Faire des abdos permet de perdre du ventre

L'idée est tentante, et je suis d'accord : lorsque l'on fait des abdos, on sent bien que ça brûle sous le ventre. Mais la perte de gras et la sensation de congestion musculaire (gonflement d'un muscle après une séance de musculation) sont 2 choses différentes. Et quand vous faites des abdos, malheureusement, pas de perte de gras localisé dans le ventre. Mais allons plus loin dans le raisonnement.

Quand vous faites une série de 20 ou 30 voire 50 répétitions d'abdos (et qu'après, vous ne pouvez plus bouger tellement ça vous fait mal), au fond, vous faites quoi ? Avez-vous déjà vu un homme entrer dans une salle de muscu et enchaîner 50 squats puis rentrer chez lui ? Non. Réaliser le maximum d'abdos que l'on puisse faire tous les jours revient au même qu'enchaîner 50 squats : à part stresser un muscle, abîmer ses fibres et retaper dessus le lendemain pour refaire la même chose, c'est inutile, voire nocif. Sans compter qu'à part vous déclencher des maux de dos liés à une surcompensation du psoas, vous risquez de ne pas perdre du ventre et de comprimer votre périnée.

Abdos = 0 *versus* Major = 1.



Mais alors, **comment faire des abdos** ? Ma réponse à cette question est : **pourquoi faire des abdos** ?

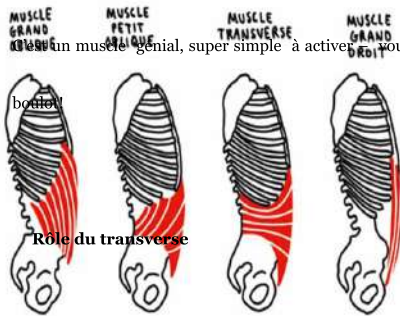
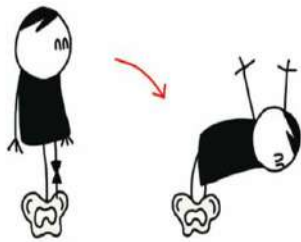


Rôle des grands droits



Ouvrons le livre d'anatomie. On observe qu'il y a une différence majeure entre les différents abdos: les grands droits, les obliques et le transverse. Le transverse a un rôle de maintien des viscères. Il assure un ventre plat et donne de la stabilité au dos.

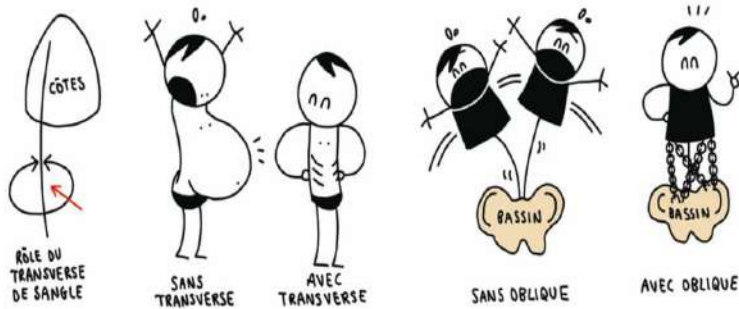
Le grand droit est un muscle génial, super simple à activer. Vous pouvez le faire tout le temps au



Rôle du transverse

Rôle des obliques

L'ORIENTATION DES FIBRES MUSCULAIRES EST DIFFÉRENTE SELON L'ACTION DE CHAQUE MUSCLE ABDOMINAL.



MAIS ALORS, POURQUOI ON NE NOUS EN PARLE JAMAIS ET QU'ON NOUS

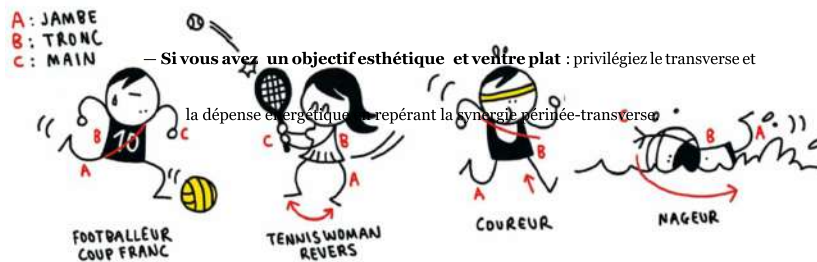
GONFLE AVEC LES CRUNCHS QUI FONT MAL AU VENTRE?

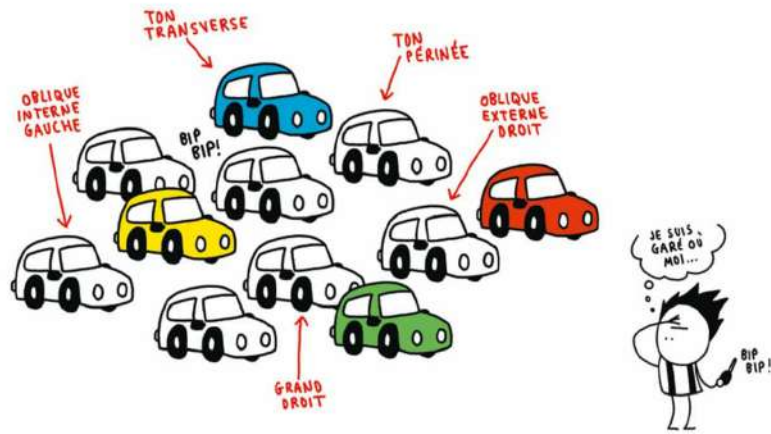
Parce qu'on a réussi à faire croire aux gens qu'il fallait avoir mal pour avoir des résultats ! Bon, ne jetons pas les crunchs à la poubelle, ni même le travail des abdos (grands droits et obliques). Leur rôle est essentiel dans la restitution de force des membres inférieurs aux membres supérieurs dans le sport, quel qu'il soit. Là encore, excepté le

fitness et la prise de masse, il n'existe aucun sport où vous voudriez isoler un muscle.

La raison est simple : la base du geste sportif, c'est l'harmonie, la transmission du mouvement d'un point A à un point C. Et bien souvent, les abdos et le dos sont le point B.

Donc, **plutôt que de travailler les abdos de manière isolée, mieux vaut travailler sur des gestes dits en chaîne, ou polyarticulaires**, afin que non seulement vos muscles mais aussi et surtout votre cerveau intègrent le mouvement. Si vous voulez faire des abdos, faites-les à bon escient, intelligemment, c'est-à-dire en fonction de vos objectifs.





MÉTAPHORE SUBTILE DE TON PÉRINÉE
QUI NE TIENS PAS LE PIPU LORSQUE TU FAIS
DES MOUVEMENTS BRUSQUES



MÉTAPHORE DE TON TRANSVERSE
COMPLÈTEMENT RELÂCHÉ QUI NE MAINTIENS
PLUS RIEN EN PLACE

couchement, à l'arrivée de la ménopause, pour votre activité sportive, ou en cas de troubles après un cancer de la prostate, etc).

Pourquoi apprendre à le renforcer ? Et bien, parce que lorsque votre cerveau n'est pas capable de le contracter automatiquement, il va faire avec ce qu'il a sous la main : les abdos, les fessiers et, finalement, l'effet au mieux sera nul, voire carrément l'inverse

Le périnée et le transvers
mêmes nerfs, on parle alors de
transverse. Le problème numérique
qu'on sait qu'ils existent mais
sait pas toujours où. Du coup
les contracter. Vous voyez cette
vous avez oublié où est garée votre
déambulez dans le parking, et c
là, dans la prochaine allée, et c
est pas?

Et bien, c'est pareil avec votre
transverse. Sauf qu'avec
comme si votre voiture avait
d'huile chaque fois qu'elle prend
(périnée hypotonique = r
muscle relâché) et que les 4 por
à chaque virage serré (trans
Apprendre à repérer le péri
est l'étape la plus importante
cer (les kinés spécialisés
peuvent vous aider, même lorsqu



de l'objectif souhaité.

Comment contracter le périnée ?

– Imaginez que vous retenez un léger gaz.

Vous devriez ressentir que cela se

resserre entre votre anus et votre

vulve (ou vos bourses). C'est

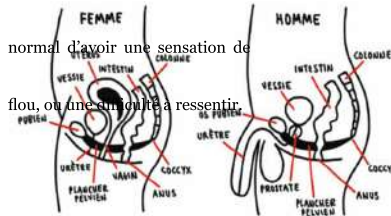
votre périnée qui se contracte.

Vous pouvez le faire une dizaine

de fois, tout en douceur. Il est

normal d'avoir une sensation de

flou, ou une gêne à ressentir.



– Ensuite, vous pouvez aller plus loin dans cette

contraction et imaginer que vous aspirez ce gaz. Vous allez ressentir comme une montgolfière qui remonte dans votre ventre : c'est votre transverse.

– Observez comme la sensation de contraction du trans-

verse est douce et n'a rien à voir avec la force des grands droits (contractez les grands droits en faisant comme si vous vouliez pousser fort à la selle, ou comme si vous alliez vous prendre un coup de poing dans le ventre).

Ces 3 muscles ont 3 rôles différents:

- Transverse = contraction en profondeur plutôt douce.
- Périnée = contraction du plancher pelvien entre votre anus et vos parties génitales.
- Abdominaux = contraction forcée de poussée du ventre.

Donc, pour perdre du ventre :

– Mangez un peu moins et mieux (léger déficit calorique).

– Augmentez la dépense énergétique (faites du sport), de préférence des mouvements qui activent le corps complet.

– Ne fixez pas votre attention sur les abdos (grands droits).

– Essayez d'engager votre transverse en douceur, régulièrement dans vos activités sportives et dans la vie de tous les jours ;

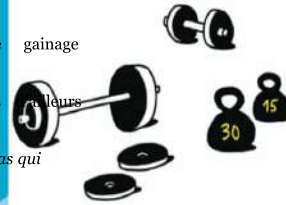
– Pensez à votre périnée !

- **Objectif de performance sportive** : privilégiez les obliques et les grands droits dans une logique de VOTRE geste sportif.

3

Faire du gainage est LA solution

Comme vous avez pu le voir, je n'ai pas parlé du gainage pour les abdos, j'ai plutôt proposé des exos de type gainage dynamique. C'est volontaire, car le gainage type planche, souvent associé aux crunchs, a leurs pour faire « brûler le gras » [la transpi, c'est le gras qui pleure – ha ha, mais non, malheureusement] n'a pas d'autre intérêt... que de réussir à le faire. Souvent, je le



compare au grand écart: à part réussir à le faire, ce qui en soi est très bien, cela n'a pas d'autre intérêt réel. Je m'explique.

- Est-ce que savoir faire le grand écart, c'est bien ? Oui.
- Est-ce que vous avez besoin de savoir faire le grand écart pour être en bonne santé ?
Non.

Zoom sur

LES RÈGLES POUR COMPOSER SES PROPRES SÉANCES DE FITNE

La durée d'un programme

Commencez par organiser vos séances sur 8 semaines, ce qui correspond au temps d'adaptation du muscle. Cela peut paraître long, mais si vous passez d'un niveau d'entraînement 0 à un niveau 7 en moins de 8 semaines, vous allez grandement augmenter votre risque de blessure, et vous n'aurez que vos yeux pour pleurer. *[Sympa le mec].*

C'est la progression qui permet l'adaptation. Et l'adaptation, c'est la clé pour avoir un corps sain. Les seules choses qui arrivent vite, si on ne prend pas ce temps d'adaptation, ce sont les emmerdes!

Le nombre de séances

- Pour commencer, programmez 3 séances par semaine, espacées idéalement de 48 heures.
- Vos séances doivent durer entre 30 et 60 mi-

suivantes, approxi objectif:

- De 2 à 6 répétitions **la force**.
- Entre 8 et 12 répétitions (reparation sportive): **l'hypertrophie** (à ne pas confondre avec la force).
- De 12 à 30 répétitions **l'endurance**.
- 30 répétitions et plus **l'endurance**.

À noter que ce que vous devez viser l'échec du muscle ne peut pas être atteint. Cela dépend donc

Le nombre de sér

nutes. En effet, 20 minutes intenses ou 30 minutes à intensité modérée est le délai minimum pour que le cerveau comprenne que le corps fait du sport et ainsi libère toutes les endorphines, active le métabolisme et les bons phénomènes liés à la pratique du sport.

- Vous devez d'abord vous échauffer environ 4 à 10 minutes. En fin de séance, il n'est pas nécessaire de vous étirer, mais si vous le souhaitez, vous pouvez faire de la mobilité (voir chapitre 10).

Le nombre de répétitions

C'est le nombre de fois où vous faites un mouvement. On parle de « réps ». Globalement, et pour un débutant, vous pouvez retenir les règles

vous faites les répétitions.
On compte généralement

par groupe musculaire possible. Ainsi, par répétitions de squat: environ 50 % de votre force maximale. Prenez une bonne façon de respirer vos abdos et votre dos. Prévoyez alors 30 : vous utilisez des charges lourdes, vous utilisez des charges

Bon à savoir: qu'il faut faire 5 squats ou 7 séries même!



- Tenir 1 minute en planche, c'est bien ? Oui.
- Est-ce que vous avez besoin de tenir 1 minute en planche pour être en bonne santé ?

Non.

Dans les deux cas, pour y arriver, ça va vous demander beaucoup de temps. Un temps que vous pourriez investir autrement, surtout si votre objectif est de perdre du poids ou d'avoir un ventre plus plat.

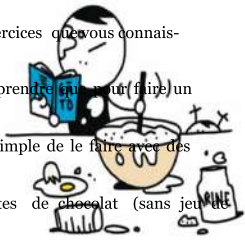


Courir fait perdre du poids

Aller courir pour espérer avoir le physique des marathoniens, ça serait un peu comme jouer au foot avec vos potes pour avoir le niveau de Ronaldo. Certes, le sport est le même, mais il va falloir beaucoup s'entraîner pour espérer avoir les mêmes résultats !



Comprenez bien, le but de ce chapitre n'est pas de démontrer un pari sur les sports ou les exercices que vous connaissez, juste de vous aider à comprendre (ou à surfaire) un gâteau au chocolat, c'est plus simple de le faire avec des œufs de poule et des tablettes de chocolat (sans jeu de mots) qu'avec des œufs de caille et des M&M's !



DÉSHABILLEZ-VOUS





La pudeur s'exprime, et le doute s'installe.

Je le vois dans leurs yeux.

«Est-ce normal ?»

Dévoiler ainsi son intimité n'est-il pas dangereux ?

Et pourtant... s'ils savaient... J'ai vu des peaux brûlées puis taillées au scalpel,

J'ai vu du sang, des larmes et des selles.

J'ai vu des poils dépasser du maillot et des aisselles,

J'ai vu des couilles s'échapper et des lèvres à la pelle.

J'ai vu des escarres s'infecter et des moignons bouger,

J'ai vu du pus, de la lymphe et de l'urine séchée.

J'ai vu des vergetures et des sous-vêtements dépareillés,

J'ai vu des jambes paralysées et des mains sectionnées.

J'ai vu des protège-slips démesurés et des strings oubliés,

J'ai vu de la transpiration, de la bave et des glaires crachées.

J'ai vu des corps décharnés et des bourrelets assumés,

J'ai vu des visages arrachés et des seins mutilés.

Et pourtant... s'ils savaient...

S'ils savaient comme j'aime voir ces corps s'exprimer,

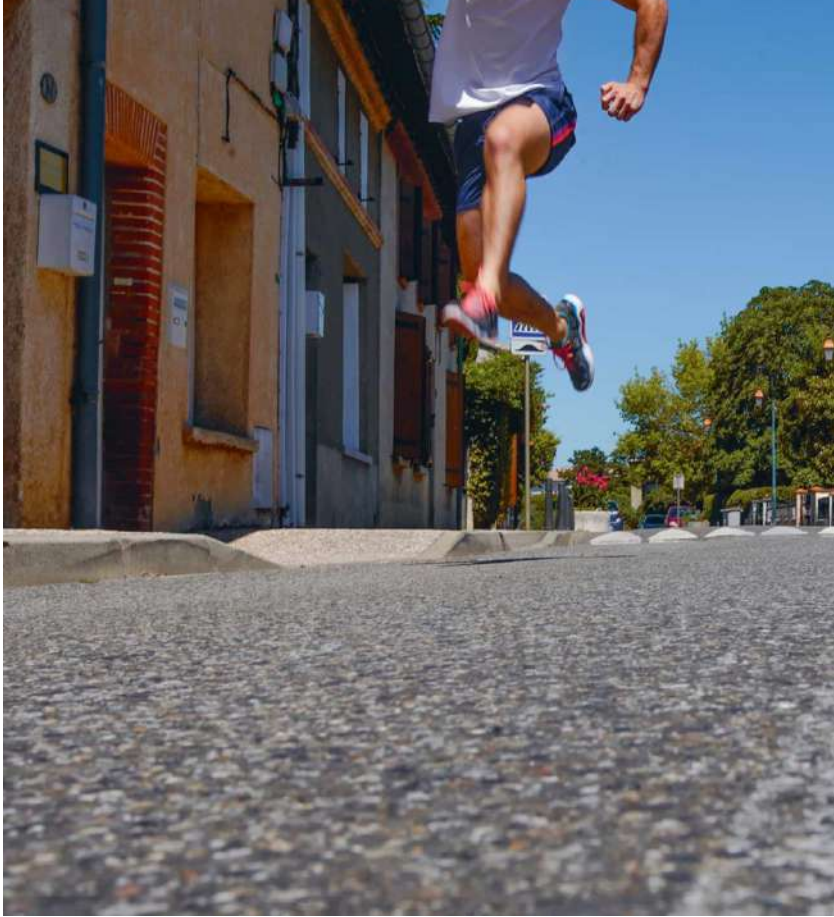
Qu'importe qu'ils soient si loin des dogmes de la beauté...

Car la seule chose que je n'aime pas voir c'est un souffle s'arrêter.

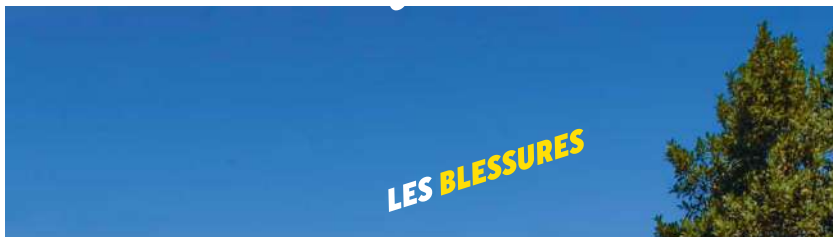
Déshabillez-vous s'il vous plaît, j'ai juste besoin de vous examiner...

#bienveillance





CLÉ 8





CHRONIQUES

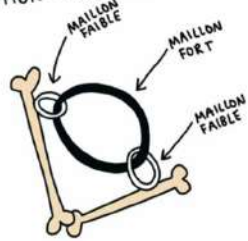


Pour ne plus dire :
« J'peux pas, j'ai tendinite »

Ce chapitre sera, je pense, celui que vous lirez quand il sera trop tard. Vous savez, comme dans les films dans lesquels le fils du héros tombe sur une vidéo cachée dans un placard secret, où l'on voit son père dire : « Fiston, si tu trouves cette vidéo, ça veut dire que les choses ne se sont pas passées comme prévu pour moi... Mais grâce à ce message, tu trouveras la force là où j'ai échoué... »

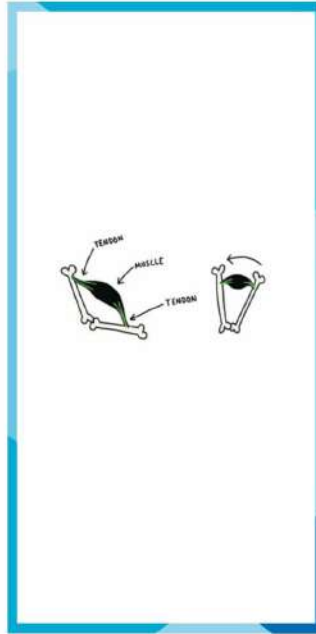
Bref le meilleur moyen de pas avoir de tendinite, c'est de les prévenir en ayant un rythme d'entraînement qui suit les capacités d'adaptations de TOUS vos tissus (mais ça vous commencez à le comprendre, non?) Pour ceux qui souffrent déjà, ne vous inquiétez pas, j'ai des solutions pour vous : mais soyez patients, car vous allez devoir inverser un processus.

POURQUOI LE TENDON SOUFFRE PLUS
QUE LE MUSCLE ?
MAILLON FAIBLE = FAIBLE CAPACITÉ
D'ADAPTATION = TENDON
MAILLON FORT = FORTE CAPACITÉ
D'ADAPTATION = MUSCLE.



146 • G

Prévenir les blessures chroniques



Vous n'êtes pas sûr d'avoir tout bien compris ? Patrick et Fred vous expliquent le tendon !



II

↑ JL

POUR VOIR CE QU'ILS ONT DANS LE VENTRE!



FRED, CONTRAIREMENT AUX IDÉES REÇUES, EST COMPOSÉ DE PLUS DE CELLULES SAINES QUE PATRICK (OUI, OUI) MAIS IL A UN "TRDU".

MAIS PAS N'IMPORTE QUEL DONUT! FRED, IL EST UN PEU COMME WOLVERINE, IL PEUT S'AUTO-GUÉRIR!



MAIS COMMENT SE RÉGÈNÈRE-T-IL ?? AVEC LE FROID ?



EN L'ÉTIRANT ??



EN LE CHARGEANT PROGRESSIVEMENT ??



Mais qu'est-ce qu'une tendinite ?

Une tendinite, c'est une souffrance du tendon. Mais encore ? Déjà, pour être exact, on parle plutôt de tendinopathie, car le suffixe «-ite» correspond à une inflammation; or, dans la tendinite, les marqueurs inflammatoires CRP (protéine C réactive) sont absents.

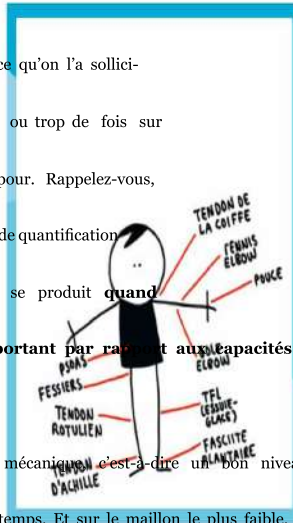
Cette souffrance du tendon arrive parce qu'on l'a sollicité trop vite, trop fort, trop longtemps ou trop de fois sur une structure qui n'était pas faite pour. Rappelez-vous,

lors du premier chapitre, je vous ai parlé de quantification

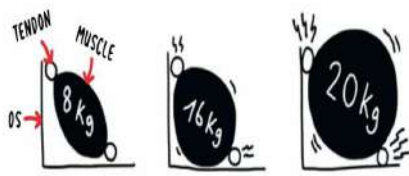
du stress mécanique. Une tendinite se produit **quand**

le stress mécanique est trop important par rapport aux capacités d'adaptation du tendon.

Une bonne quantification du stress mécanique, c'est-à-dire un bon niveau d'entraînement, s'évalue donc dans le temps. Et sur le maillon le plus faible.



Prenons un exemple :



0

6 SEMAINES

3 MOIS

En 3 mois, le muscle est passé de : « je porte 8 kilos » à « je porte 20 kilos ».

En revanche, le tendon, lui, n'évolue pas aussi vite, il n'est pas encore capable d'encaisser une telle charge. À 6 semaines, il envoyait déjà des signes de difficulté, c'est là qu'il fallait ralentir et non pas continuer à la même intensité.

En vous entraînant, quel que soit le sport, vous progressez. Mais si votre entraînement génère des douleurs au niveau des insertions tendineuses, c'est que vous faites trop vite, trop fort, trop longtemps sur le maillon faible.

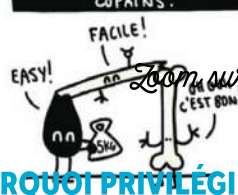
LA TENDINITE EXPLIQUÉE
EPISODE 1: L'ORIGINE



BRANDON LE TENDON PERMET À MAX MUSCLE DE S'ACCROCHER À EROS L'OS.



QUAND MAX PORTE DU POIDS, LA CONTRAINTE MÉCANIQUE SE RÉPARTIT AUSSI SUR SES COPAINS.



MAIS SI MAX CHARGE TROP VITE, TROP FORT OU TROP DE FOIS PAR RAPPORT À SES COPAINS, D'UN CÔTÉ, BRANDON VA GUEULER, EROS VA LUI RIEN SENTIR.



MAIS AU BOUT D'UN MOMENT, ÇA PEUT FAIRE DES DÉGÂTS.



LE MEILLEUR MOYEN POUR SOIGNER LA TENDINITE: CELUI LES CONTRAINTES POUR QUE BRANDON, MAX ET EROS PUISSENT S'ADAPTER.



POURQUOI PRIVILÉGIER LA FORCE ?

grandement de la qualité et de la quantité de la connexion cerveau-muscle. Quand vous travaillez en force, vous développez donc cette connexion cerveau-muscle.

Le problème, lésion bénigne, associée imagerie posi

~~muscle, qui a pour effet de rendre le muscle plus fort, et aussi d'inhiber le message de la douleur.~~

L'erreur trop souvent faite sur les tendinites, c'est de **se concentrer uniquement sur le tendon abîmé** que l'on voit clairement à l'échographie (le trou dans le « donut ») et pas suffisamment sur ce qui fonctionne dans le tendon (la chair du « donut »). Or la tendinite inclut aussi des remaniements dans le cerveau : lorsqu'il est soumis à un message douloureux de manière répétée, il devient **HYPERSENSIBLE** et envoie un message douloureux bien plus important que la lésion réelle.

= repos ». Or c
l'imagerie mo
niement parf
non, car la do
Il faut donc m
avoir pour bu
en mouvemer
leur. Il sera p
tolérance dan
d'un professic
leur, car celle-
cément corrél

EN CAS

DE BLESSURE

On glace, on repose ou on étire ?



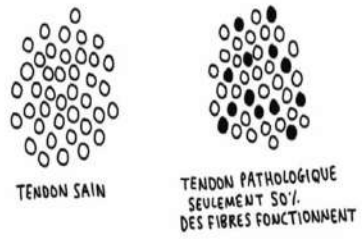
En cas de tendinite, l'idée de traitement que j'entends le plus, c'est : repos, glace, étirement et plus ou moins de massage. Or, ces solutions ne changent rien au problème... qui est lié à une sur-sollicitation locale. Une fois que le tendon souffre, il faut le soigner... en l'activant! Ce chapitre s'appuie notamment sur les travaux de Jill Cook.

1

On active pour adapter !

Comme je vous l'ai souvent expliqué, le corps s'adapte en permanence. Vous devez donc provoquer cette adaptation et non pas l'éviter ! Au niveau de la cellule du tendon, voici ce qu'il se passe :





Glacer, reposer, étirer ou masser ne changera rien.

Les cellules mortes sont mortes.

Si on schématisait votre tendon douloureux,

ça donnerait à peu près ça: il faut donc traiter le

« donut » et non pas le trou (cf Jill Cook) !

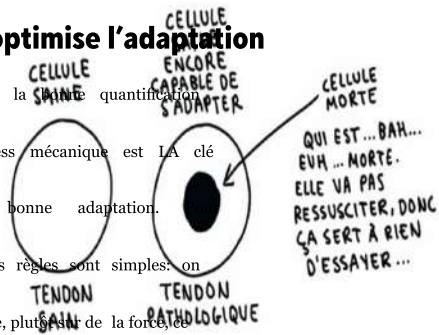
Dans chaque tendon en souffrance, il reste des **cellules vivantes** ; ce **sont elles que vous devez activer**. Et pour ce faire, il faut les renforcer afin de provoquer leur adaptation.



2

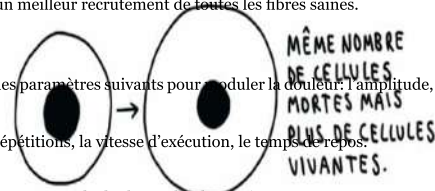
On optimise l'adaptation

Trouver la **quantification** de stress mécanique est LA clé d'une bonne adaptation. cela, les règles sont simples: on renforce, plutôt que de la force, ce



qui permet un meilleur recrutement de toutes les fibres saines.

On joue sur les paramètres suivants pour moduler la douleur: l'amplitude, le poids, le nombre de répétitions, la vitesse d'exécution, le temps de repos.



On peut tolérer un peu de douleur selon les critères suivants:

- La douleur ne doit pas dépasser 2 ou 3 sur une échelle de 10.
- La douleur doit s'arrêter quand vous arrêtez l'exercice.
- La douleur peut toutefois persister jusqu'à 48 à 72 heures après la séance.

Ce sont des outils que nous utilisons, en tant que professionnels, comme marqueurs

d'évolution de votre adaptation. Mon conseil : consultez !



Le bon traitement

Pour traiter une tendinite, voici mes conseils :

- 1. Ne tardez pas !** Plus vous tardez à modifier l'activité douloureuse de votre tendon, plus les résultats seront longs à venir (au-delà de 3 mois d'exposition quotidienne à une douleur, les remaniements dans votre tendon et dans votre cerveau sont plus compliqués à modifier).
- 2. Soyez patient.** La rééducation d'un tendon se fait entre 1 séance (défaut d'activation de certains muscles clés, par exemple) et 6 mois (6 mois de travail bien fait, j'entends!).
- 3. Réunissez les bonnes conditions.** Un travail bien fait, c'est:
 - mettre le muscle en tension de 20 à 90 min (en fonction du sport et du niveau) ;

- 2 à 5 fois par semaine ;
- apprendre sur la pathologie et les voies de la douleur ;
- optimiser la nutrition (léger surplus calorique + apport protéique adapté à la prise de muscle) ;
- respecter des temps de repos, de sommeil et la fatigue générale.

Pourquoi en 2020, soigner une tendinite est enc

Même en 2020, on sait encore peu de choses sur les tendinites, on a du mal à soigner un tendon douloureux alors qu'on sait greffer un cœur, un visage ou cloner un mouton depuis plus de 30 ans !

L'explication tient au fait que pendant longtemps, on a considéré que la douleur occasionnée était liée à l'usure. Or c'est faux, elle est liée à une incapacité de bien s'adapter.

À ce jour, de toutes les thérapies (injection, infiltration, alimentation, massage, *tape*, ultrasons, ondes de choc), c'est la gestion du stress mécanique qui fonctionne le mieux.

Ça ne veut pas dire que ces autres méthodes ne fonctionnent pas, mais les résultats sont globalement moins bons.

Maintenant, vous savez tout, il y a plus qu'à !



Zoom sur

L'AUTO-MASSAGE, C'EST BIEN OU PAS ?



L'idée très fortement ancrée dans le monde du fitness et du CrossFit est qu'on optimise la récupération sur les tendinites avec des protocoles de

aux jugemen picotements les 15 jours (

massage, du Compex, du Baume du Tigre, de la cryothérapie, etc...

Il y a ici une différence à faire entre la rééducation d'une tendinite et la diminution du message douloureux d'un microtraumatisme sportif en cours de cicatrisation. Que le sportif ressente des courbatures ou des sensations inconfortables au cours de sa pratique, c'est normal. Son corps envoie des messages, et parfois ceux-ci sont justes des « marqueurs » d'adaptation de ce dernier. Mais certains confondent ces messages avec des tendinites et des douleurs handicapantes. Il est pourtant important de faire la différence entre le confort du sportif et la prévention de la blessure. La nuance est parfois fine, je l'accorde, mais ne cédon

tendinite! »
Certes, le m
Tigre, le Co
douloureux. À t
gulièrement
outils précite
obtenir une
Mais pour St
nopathique, i
stress mécan
En fait, j'utilis
teints de tenc
tuel », à part
protocole d'o





LE MOUVEMENT

4 exos pour en finir avec la tendinite

1 Pour la tendinite

d'Achille (du mol-

let) — Stanish : un

exercice à adapter en fonction

du niveau de la douleur. De-

bout sur le bord d'une marche,

montez sur la pointe du pied

côté douloureux (pensez

bien à vous échauffer avant,

la marche rapide pendant

8 minutes, c'est bien) et

redescendez, le talon au-delà

de la marche (soit légèrement

en dessous) Une jambe pliée

en arrière, montez sur la

pointe du pied douloureux et

redescendez.

10 à 20 répétitions,

30 secondes de repos, 8 fois.

2 Pour la tendinite de coude

(épicondylite) — travail



du coude

posez votre avant-bras douloureux
dessus. Prenez une charge et montez
et levez les releveurs.

3 rythmes de contraction

Avec du mouvement, comme si vous
lanchez et rattrapez votre charge.

En isométrique sans bouger.

En répétant avec plus moins de
résistance.

Attention à l'erreur fréquente de
pas le faire assez, avec un poids
de poids.



Faites-le 100 fois par jour avec

2 kilos (sans douleurs) => 10

séries de 10 réps. Faites-le

avec la main vers le ciel, avec

la main vers le sol et avec le

pouce vers le ciel pour sollici-

ter les tendons à renforcer.

3 Pour la tendinite d'épaule — coiffe des rotateurs sur le côté : prenez une charge (haltère, élastique...).

Allongez-vous sur le côté gauche, en appui sur l'avant-bras. La tête repose dans la main gauche. Soulevez et baissez la charge de

la main droite sur un mouvement de rotation externe. C'est l'avant-bras qui monte et qui descend, le bras, lui, reste le plus fixe, en

gardant un angle de 90° avec le torse.

À répéter 10 fois, avec 30 secondes de repos. C'est l'avant-bras qui bouge pas l'épaule. Répétez jusqu'à bien sentir le travail sur

l'omoplate.

Attention à l'erreur fréquente de sous-estimer l'importance de l'omoplate. L'omoplate fait partie intégrante de l'épaule, il faut la

renforcer aussi (voir exercices du tendu, sprinter, tape-épaule, etc.).



4 Pour la tendinite du genou — ac-

tivation des fessiers en gainage

latéral de genoux : allon-

gez-vous sur le flanc gauche, les

genoux collés. Formez une belle

ligne droite.

Plusieurs niveaux de difficulté

1 Partez en appui sur l'avant-bras



gauche, contractez les fessiers, mou-
tez les hanches vers le plafond, le
côté gauche parfaitement aligné.

Même chose, mais en ouvrant et en refermant la

hanche en plus

au-dessus des genoux pour plus de résistance.



Mon astuce avant de commencer est de

faire 3 séries d'activation des fessiers avec

un élastique autour des genoux, que vous

cherchez à ouvrir telle une moule (sans

blague vulgaire SVP). Une fois que vous

ressentez bien le travail dans vos fessiers,

essayez de retrouver cette sensation sur

tous les mouvements qui incluent les

membres inférieurs.

Attention à l'erreur fréquente de solliciter les ischios à la place. Il arrive sc

chez les personnes ayant un vrai déficit d'activation des fessiers de ne pas réussir à

s'engager (un peu comme l'exemple du périnée dans le parking (cf chapitre 7). Les

ischios-jambiers sont comme les fessiers extenseurs de jambes, sauf qu'en plus, ils

réalisent le mouvement d'écartement de la hanche et un peu de rotation externe

(pied qui part en dehors), donc sur le pont fessier, les fentes ou même les squa

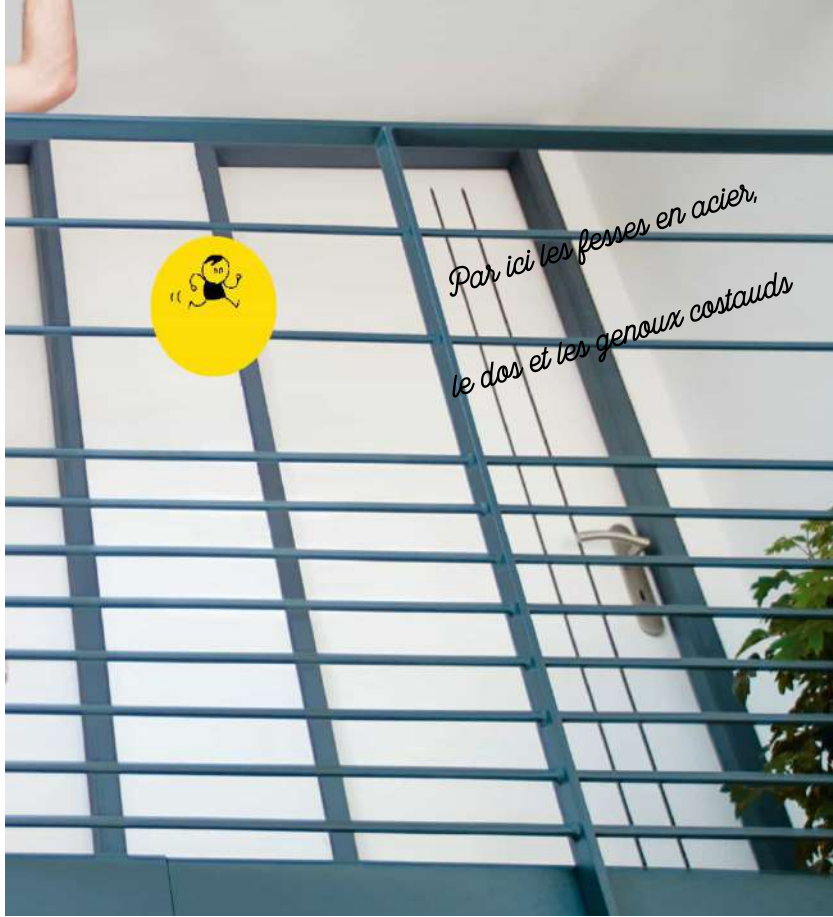
vous pouvez ne rien sentir au niveau des fessiers.





CLÉ 9





*Par ici les fesses en acier,
le dos et les genoux costauds*

**Mieux vaut un peu que pas assez.
Mieux vaut faire régulièrement que trop
intensément. Mieux vaut travailler
les articulations indispensables ! Dans ce
chapitre, nous allons voir qu'en renforçant
les articulations clés, il est possible d'avoir
un corps solide, qui nous fiche la paix
et ne nous offre que du
plaisir !**

En renforçant vos fesses, votre dos, vos épaules et
vos genoux , vous allez être le maillon fort !

Écrivez votre prénom ici :

.....

Ça fait plaisir d'entendre ça, hein ?

Alors commençons!

Du booty pour soulager le dos et les genoux

Saviez-vous qu'avoir du *booty* (autrement dit, des fesses rebondies)

diminuait les douleurs de dos
et de genou? Vous voulez
**VOUS ÊTES
LE MALLON
FORT!**

bonne nouvelle? Les fesses sont
revenues à la mode! Les fesses
volumineuses et bombées sont
depuis 10 ans redevenues ten-



dance! Cool, car c'est beaucoup
plus facile à obtenir qu'une taille

36. Donc, on va faire en sorte



que ce fessier soit plus haut et
mieux tenu en le musclant tout

TAPIS DE COURSE

SQUATS

VS

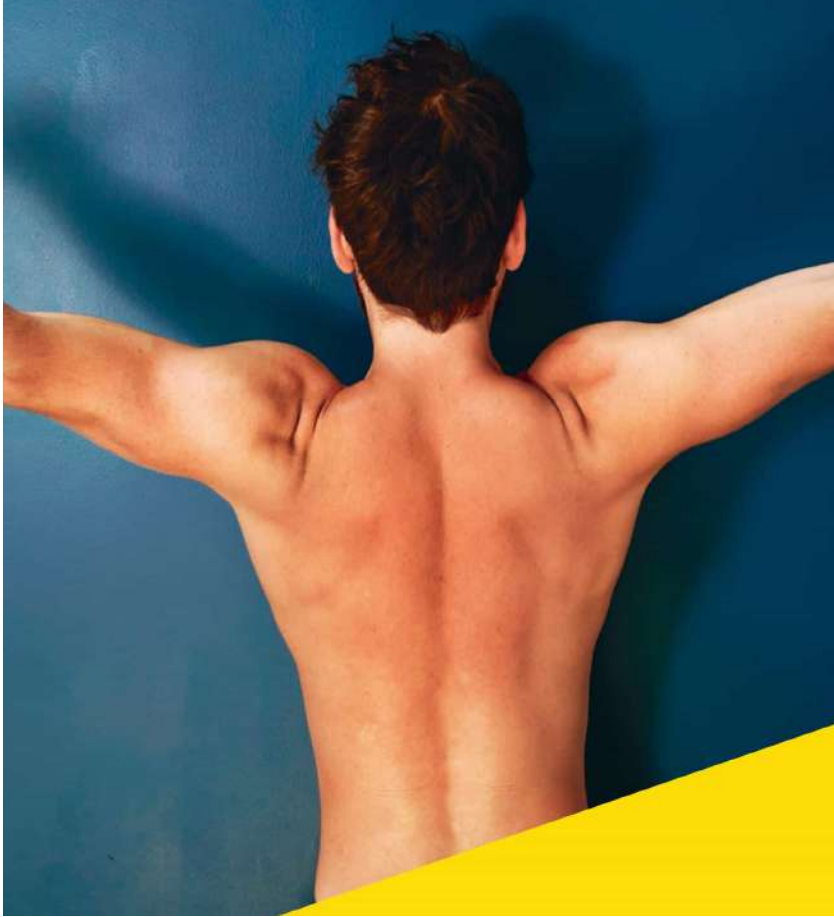
en conservant son volume!



SALADES

PROTÉINES





UN BOOTY

DACIER

Pour rendre de la force au corps

1

Des stabilisateurs en puissance

Les fessiers, c'est le muscle le plus sous-estimé du corps humain. Normal, on s'assoit dessus!

Et pourtant, les fessiers, de même que les abdos, sont le chaînon qui permet de rendre la force du sol à votre haut du corps. De là à dire que l'énergie de la Terre Mère circule

dans vos fesses, il n'y a qu'un pas...





Avec des fessiers forts, vous pourrez :

- porter du poids plus lourd et plus longtemps ;
- diminuer vos risques de douleur de dos ;
- diminuer vos risques de douleur d'épaule ;
- protéger vos genoux des tendinites ;
- protéger vos chevilles des risques d'entorse ;
- faire des photos de *#fttgirl*.

Cool non?

Les fessiers agissent en effet comme des stabilisateurs de hanche en chaîne montante (vers le dos et les épaules) et en chaîne descendante (vers les genoux et les chevilles). De bons fessiers agissent un peu comme les joints d'une salle de bains. Vous pouvez vous doucher sans, mais ça va mettre de l'eau partout et après, ça sera difficile à récupérer. Heu... je ne sais pas si la métaphore est si bien choisie que ça ...

2

Les bons exos pour développer un fessier d'acier

Alors comment on fait ?

Hé bien, un peu comme pour les abdos, on combine des exercices polyarticulaires pour avoir une bonne dépense énergétique et ainsi puiser dans les stocks d'énergie. On y ajoute des mouvements d'isolation en force pour cibler spécifiquement les fessiers.

En analytique :

- l'écart de jambes ;
- le single pont fessier ;
- le pas postérieur ;
- le gainage latéral plus ou moins dynamique.





On peut ainsi imaginer

en mouvement polyarti-

culaire:

- le squat

- le sprintsquat

- les fentes

- le saut avec barre

- le saut

On peut aussi imaginer

peut être avec un

tage avec un élastique.



6 exercices pour un beau fessier

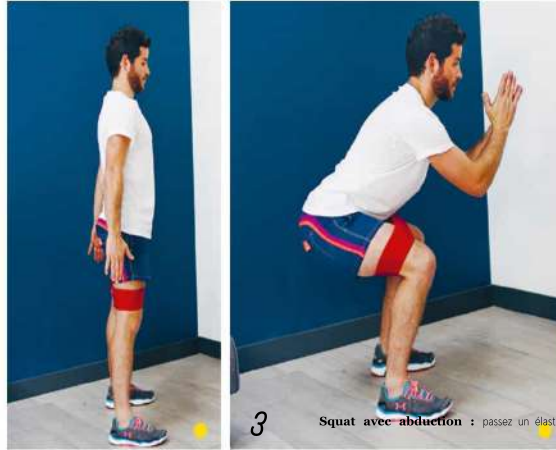




2

Extension avec abduction et rotation externe : debout, en appui sur une chaise ou un mur face à vous, faites une extension arrière de la jambe, hanche ouverte à environ 30° et en rotation externe en contractant les fessiers. Parfait pour travailler le moyen fessier. Changez de jambe. 12 répétitions à droite et à gauche, 1 minute de repos. 4 séries.





3

Squat avec abduction : passez un élastique au niveau des genoux. Descendez en squat, les

fesses bien en arrière. Puis faites un pas vers la droite. Revenez au centre. Faites un pas à gauche. Revenez

au centre et répétez. 10 pas à gauche, 10 pas à droite, 20 secondes de repos. 6 séries.

4 Quatre pattes + extension

+ **abduction** : mettez-vous à quatre

pattes, les avant-bras en appui sur l'assise

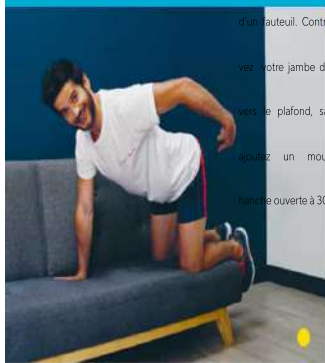
d'un fauteuil. Contractez vos abdos et le-

vez votre jambe droite en extension pliée

vers le plafond, sans creuser le dos. Puis

apportez un mouvement vers l'extérieur.

l'hanche ouverte à 30 degrés.



Altermuez extension et écartement sans précipitation pour bien réaliser le mouvement.

12 à 20 répétitions à gauche et à droite, 1 minute de repos. 4 séries.



5

Gainage latéral avec exten-

sion et abduction : passez un

élastique aux genoux. En appuyant sur le flanc

gauche, genoux pliés, montez le bassin

dans une belle ligne droite et ouvrez le

genou supérieur vers le plafond, puis vers

l'arrière.

6 à 12 répétitions à gauche et à droite, 1 minute de repos. 4 séries.





6

Curtsy lunge : descendez en squat, les fesses bien en arrière. Faites un pas vers la droite, puis

faites passer la jambe droite loin derrière, comme si vous patiniez, dans un mouvement fluide. Votre

genou droit touche presque le sol. Revenez et recommencez. 6 à 12 répétitions à gauche et à droite.

1 minute de repos. 4 séries.

COSTAUDS

à vous lâcher

Les genoux, c'est l'articulation intermédiaire par excellence. Une cheville qui déconne, une hanche un peu flasque, et c'est le genou qui trinque. On se focalise trop souvent à tort sur la douleur de genou, mais d'expérience, en dehors des traumatismes directs (entorse, ménisque, hématomes), la plupart des douleurs de genou sont des compensations mal gérées de problèmes de cheville ou de hanche. Donc, lorsque vous voulez renforcer vos genoux, il est important d'y inclure tout le membre inférieur.

les bons exos pour des genoux d'acier

- 1 Gainage canapé :** placez-vous en pont bras tendus sur votre canapé, les talons bien plantés dans le sol. Imaginez que vous êtes une méridienne. Tendez une jambe, tenez 6 secondes en l'air. Reposez. Faites-le 5 fois à gauche, 5 fois à droite. 20 secondes de repos, le tout 4 fois. Si on vient s'asseoir sur vous, c'est que vous faites vachement bien la méridienne.



DES GENOUX

Pour ne plu



2 **Push kick-front kick**

Le pied devant vous, comme
si vous marchiez, tendez la jambe devant
vous, puis reposez le pied derrière vous.

Puis envoyez directement un
coup de pied le plus haut possible
de la pointe. Pour vous aider, vous
peut utiliser des coudes. Visez ses

12 à 20 répétitions à gauche
et à droite, 4 séries.



1

2



Fente canapé : vos hôte
chez des amie et trouvez leur ca
napé trop pro et laissez-moi sa
genou ?
L'occasion est parfaite pour poser vos
chaussures (bien crades) sur le cana

pé et descendez sur des mouvements

de fente arrière.

Faites-le 6 fois à gauche et 6 fois
droite. 30 secondes de repos. Le
tout jusqu'à ce que vos hôtes vous
demandent d'aller. Sinon faites-le
6 fois.





PUISSANT

UN DOS

et des épaules

tables

Le dos, le dos, le dos... J'en ai plein le dos, tellement cette articulation magnifique est malheureusement si mal comprise ! Le jour où vous arrêterez de considérer le dos comme une articulation « à part », vous aurez tout compris ! Le dos ne doit pas être protégé, épargné, évité. Il doit au contraire être utilisé pour bouger, porter, baiser. Bref, pour vivre et se marrer !

D'accord, mais comment faire quand on a mal ? Comment faire quand bouger devient un calvaire ? Comment faire quand faire l'amour devient un supplice ? Et que devient-on quand on n'a plus envie de se marrer ?

Je pense que c'est là où TOUT ce que je vous ai expliqué depuis le début de ce livre prend son sens : le bon entraînement, au bon moment, au bon niveau.

Ainsi, on peut très bien imaginer la chose suivante: en cas de douleur de dos, essayez

UN exercice. Commencez par le plus facile. Faites-le 10 fois et reposez-vous 1 minute.

Comment ça va ?

Recommencez tout 4 fois.

Comment vous sentez-vous à présent ?

Attendez 2 jours.

Comment ça va ?

Si vous souffrez depuis très longtemps, que vous avez peur, mais que cet entraînement s'est bien passé, alors continuez! Faites-le TOUS les jours pendant 1 mois. Et si c'est trop facile, faites un exercice de niveau 2. Pareil : 10 rép. suivies d'une minute de repos.

Ensuite, faites un scan corporel bienveillant. Reprenez le tout 4 fois, en laissant encore 2 jours off. Nouveau scan corporel bienveillant. Comment ça va?

En avant Guingamp tous les jours !

Si ça devient trop dur, revenez au niveau 1. C'est plus facile ? Alors passez au niveau 3.

Vous n'arrivez pas à tenir tous les jours ? Faites-le au minimum 3 fois, avec des séances plus longues et 20 minutes de marche incluses.

Les bons exos pour **développer un dos puissant** **et des épaules efficaces**

1 **La marche rapide niveau 1**

Le mouvement pour le dos le plus sous-estimé de la Terre, et pourtant l'un des meilleurs, c'est la marche rapide.

Il s'agit de marcher rapidement 20 minutes. La marche associe une contraction des muscles profonds du dos et une expansion thoracique tout en favorisant les troubles de la digestion et de l'humeur. Elle peut se combiner à de la méditation, à une balade en forêt et à des activités de groupe. Gratuite, elle ne demande aucun matériel particulier. La marche est bonne pour les genoux, les hanches, les chevilles et les épaules, elle a une action sur notre capacité respiratoire et notre système immunitaire.

Toujours pas convaincu ? Allez marcher rapidement tous les jours pendant 20 minutes et on se reparle d'ici 3 semaines. La marche est douloureuse ? Alors réduisez le temps, les distances et les fréquences, mais gardez la régularité!

2 **Le « Y » dos au mur**

Contrairement à son apparence, cet exer-

cice n'est pas un exercice pour prendre

du muscle. Pour être honnête, la charge

(le poids des bras) est trop faible. C'est

plutôt un exercice d'apprentissage : il faut

arriver à bloquer le dos, collé au mur au

maximum.

L'idée ici en montant les bras est de res-

sentir vos muscles du dos se contracter.

Chez les personnes qui ont régulièrement

mal au dos, il est fréquent qu'elles ne



soient plus capables de faire la différence
entre une contraction musculaire correcte
un peu douloureuse mais inconfortable,
et une vraie douleur. Et si vous ai-
lez ressentir, c'est juste une contraction
musculaire.



3 La cigogne

cet exercice tré
à la fois la stabilité du bassin,
posturaux, ainsi que d'ouvrir le

Il a l'air simple, et c'est tant
aussi simple qu'efficace !

2 cycles respiratoires à gauche
de repos. 4 séries.





5 **Superman canapé** : instal-

lez-vous en proue de bateau sur
votre canap. Vous êtes un aigle.
Déployez vos ailes élastiques en
tendant les bras. En vrai, c'est plus
dur que ça en à l'air.

Tenez 3 secondes en l'air 5 à gauche,

5 à droite. 30 secondes de repos. Le

tout fois 6 séries.



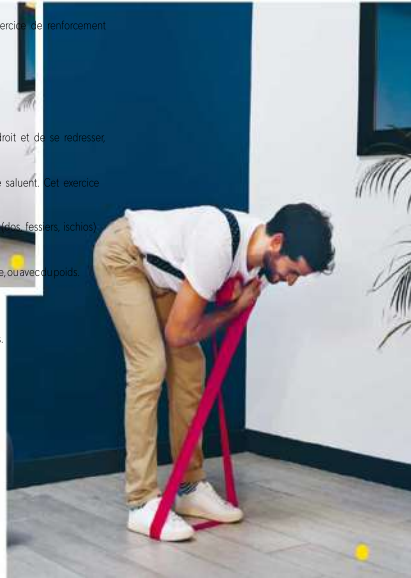


2



6

Le good morning est un exercice de renforcement et de mobilité. Il suffit de se pencher en avant le dos droit et de se redresser un peu comme les japonais quand ils se saluent. Cet exercice permet de travailler la chaîne postérieure (fesses, ischio) et de tenir le plus droit. On peut le faire à vide, ou avec du poids.



8 à 15 répétitions, 1 minute de repos. 4 séries.

7 Le flamand rose

1 C'est un peu comme le good morning, mais t'es sur une jambe.

2 Et pis tu te penches en avant.

3 Et après tu tends les bras !

C'est super dur, hein ! Essaie d'être un flamand rose 24 h,

bah, c'est pas fastoche !

6 fois jambe gauche, 6 fois jambe droite. Le tout 4 fois, avec

30 secondes de pause entre chaque.





SOIS BIENVEILLANT

AVEC LESAUTRES

mais surtout avec toi-même

Il y a ce truc viscéral en toi qui gronde de plus en plus. Tu as envie d'hurler et cela te ronge de l'intérieur. Tu as une volonté corrosive de changer sans savoir par où commencer...

Tu vois les autres qui s'exposent muscles saillants, ventre plat et sourire trop brillant.

Et toi?

Toi, tu ne sais pas par où commencer.

Commence par aujourd'hui.

Aujourd'hui, ce sera dur.

Demain, ce sera dur.

Après-demain, ce sera dur.

Mais tu ne lâcheras pas.

Emmerde le #nopainnogain. C'est une connerie qui ne te tiendra pas sur la distance.

Vise le plaisir d'être meilleur qu'hier. Progresse à ton rythme du moment que ce soit persistant.

Ne t'en veux pas à chaque échec, c'est normal, tu n'es pas un sportif professionnel.

Personne n'attend de toi des performances, personne ne te bottera les fesses chaque

matin pour te dépasser.

Sois persévérant. Recommence. Encore et encore. Persiste. Encaisse. Avance.

Accepte d'avoir besoin un jour de coups de pied aux fesses et un autre jour d'une épaule pour pleurer.

Tu es humain, pas une machine. Alors traite-toi en tant que tel. Traite-toi toujours avec bienveillance dans tes échecs sans pour autant céder à l'autosuffisance de tes succès.

J-1.

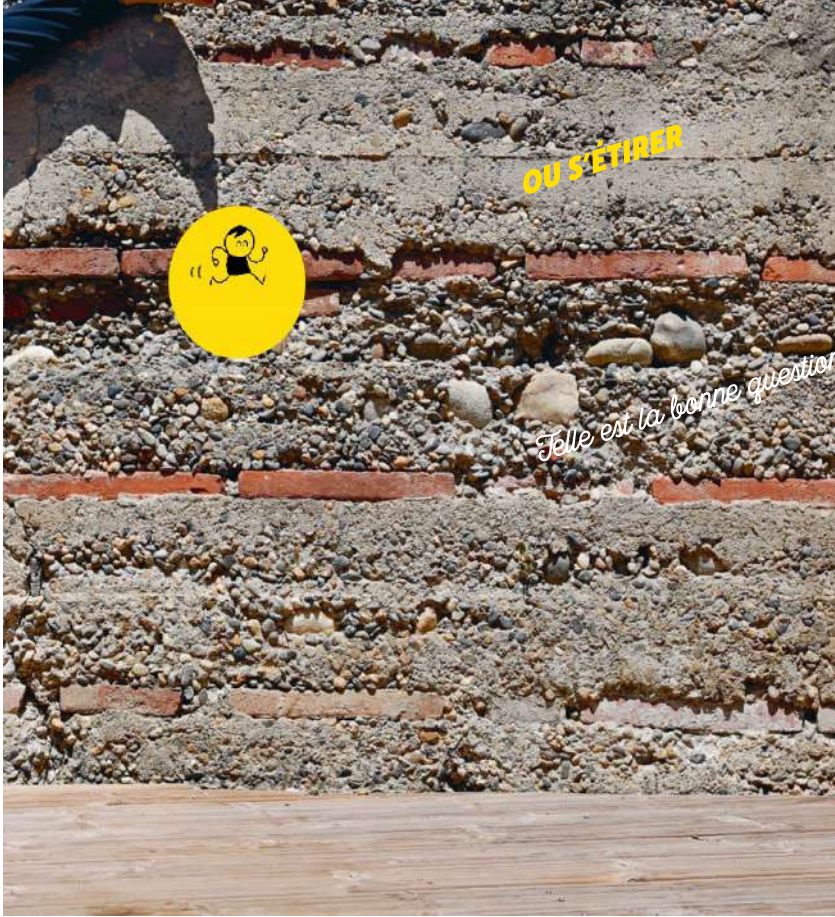
Demain, c'est le grand jour.





CLÉ 10





OU S'ETIRER

Quelle est la bonne question?

Vous êtes peut-être surpris de trouver le chapitre sur les étirements aussi loin dans le livre, mais je vais vous expliquer pourquoi. Avant d'être un vulgarisateur scientifique, je suis avant tout un scientifique. Et concernant les étirements, scientifiquement, on ne sait pas grand-chose.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, aujourd'hui encore, on ne sait pas vraiment si les étirements sont nécessaires, s'ils sont utiles, quand et comment les faire ni même s'ils évitent de se blesser. Il semble que cela dépende de chaque individu. Aussi, dans ce chapitre, je vais vous donner **les grandes lignes**, qui colleront au plus grand nombre d'entre vous, mais qui, pour certains, seront peut-être des... bêtises absolues. Vous allez vite comprendre pourquoi, tant il est difficile d'avoir une réponse.

Voilà comment se passe l'analyse d'études scientifiques sur un sujet aussi complexe que les étirements. Par exemple, à la question : « S'étirer le dos, est-ce que c'est bon pour le dos? », le scientifique répondra: « Je vais commencer par recueillir toutes les études qui parlent d'étirement, toutes les études qui parlent de mal de dos, toutes les études qui parlent de mal de dos et d'étirement. »

Il va ainsi récupérer 30 000 études :

-Une étude sur le mal de dos des femmes de

18-35 ans avec arthrodèse,

- 35 études sur les étirements

des hommes sédentaires.

- 245 études sur des proto-

coles comparatifs d'étire-

ment d'athlètes canadiens

pratiquant le sprint.

- 4 études sur l'étirement

postopératoire pour hernie



Collecter autant d'études s'appelle faire une revue systématique, qui permet de donner de « grandes tendances de compréhension d'un phénomène». Le seul problème, c'est qu'elles se comprennent à l'échelle d'une population et non à l'échelle de l'individu.

Et si on faisait le point sur ces fameux étirements ?

Reprenons notre exemple : « S'étirer le dos, est-ce que c'est bon pour le dos ? »

La réponse sera multiple : « Ça dépend pour qui ? Pourquoi ? Quel étirement ?

Comment s'étirer ? Etc ».

C'est pour cette raison que sur les étirements (et bon nombre de sujets – courbatures, crampes, ostéopathie viscérale...), la science a beaucoup de mal à statuer, car l'appréciation des critères est difficilement reproductible d'un individu à un autre. D'où, encore une fois – vous commencez à me connaître – l'importance du contexte.

Ceci étant expliqué, je vais vous proposer les grandes tendances, scientifiquement considérées comme étant les plus probables... Jusqu'à ce qu'elles soient remises en question !





ÉTIREMENT

OU MOBILITÉ?

Ce n'est pas pareil

Déjà, commençons par nous mettre d'accord sur de probables désaccords et distinguons l'étirement de la mobilité. Nous verrons aussi comment et quand il faut les faire. Pour cela, nous allons donc éclaircir les points suivants :

1. Que se passe-t-il quand on s'étire ?
2. Que se passe-t-il quand on fait de la mobilité ?
3. Pourquoi s'étirer ? Pourquoi faire de la mobilité ?



Zoom sur

ET LA MOBILITÉ, AU FAIT, C'EST QUI

C'est le fait de bouger en pleine conscience et dans les amplitudes où sont des étirements actifs, on en retrouve en fait partout : le yoga, c'est

athlétiques, c'est de la mobilité ; les échauffements, c'est de la mobilité ; la mobilité et beaucoup d'autres... C'est tout simplement prendre le temps consciente le lien entre notre cerveau et nos muscles afin de réaliser un geste, quoi. Et ça détend grave.

1

Que se passe-t-il quand on s'étire ?

Quand je parle d'étirement, je parle d'étirement de type « stretching passif ».

Contrairement à ce que l'on pense, on n'étire pas le muscle – sous-entendu, en s'étirant, on ne gagne pas en longueur. En s'étirant, on diminue sa sensibilité à la douleur,

on augmente sa capacité à encaisser un message douloureux.

le muscle ne s'allonge pas :

il devient moins douloureux quand on le met en tension :

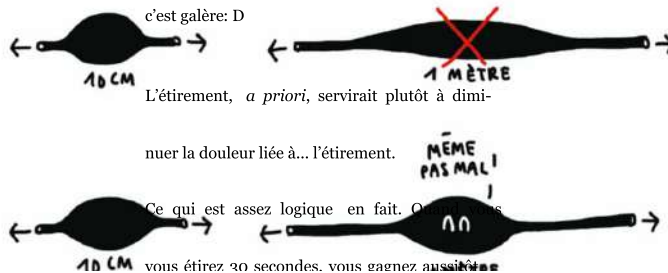
Cette information **Perte de sensibilité à l'étirement versus Allongement du muscle** est très intéressante et change beaucoup de choses.

Car, soyons honnêtes, quand les gens s'étirent, ils pensent le faire pour allonger le muscle. J'ai même parfois des gens qui m'expliquent qu'on peut s'affiner grâce aux étirements.

Alors, c'est tentant de le croire, mais vous n'êtes pas un chewing-gum.



Pour s'affiner, c'est plutôt l'assiette. Après, libre à vous de vous étirer en bouffant mais



Si vous me suivez et que vous êtes adepte des étirements, alors vous allez me dire :

« Oui, mais moi, je m'étire en permanence, j'ai bien gagné en souplesse grâce à ça, et

je me sens mieux, donc les étirements, ça ne sert pas à rien ! »

Zoom sur

LES SUPER-SOUPLES

Dans le cas des yogistes, gymnastes, danseurs et pratiquants d'arts martiaux, à qui on a imposé des heures d'étirements, on a observé des remaniements des cellules musculaires qui se sont allongées.

Chez eux on a eu à la fois l'adaptation nerveuse à la sensibilité ET l'adaptation musculaire qui se sont allongées.

MAIS par ce qu'ils l'ont BEAUCOUP fait et souvent à un jeune âge.

En gros non seulement, ils ne sentent plus le vestiaire de sport, mais en plus ils sont capable de sentir spécifiquement l'odeur d'un slip sale, d'un bouquet de rose où d'une tarte au citron dans le vestiaire !!

C'est génial non ??!

Ça tombe bien, je n'ai jamais dit que ça ne servait

;-), au contraire, pour reprendre l'exemple du

de sport, si vous y êtes confronté tous les jours

2 ans, au bout d'un moment, vous n'y prêtez

tout attention.

Vous serez habitué. Y compris aux odeurs plus fortes

C'est pareil pour les étirements, plus vous

moins vous êtes, plus vous serez souple.

On comprend que lorsqu'un muscle est

l'étirer est un bon moyen de soulager le muscle

lourdeux **temporairement**.

C'est somme toute assez logique, le corps

pour s'adapter, en étirement comme en renforcement

lui faut un stress mécanique suffisant. Ainsi, pour

gagner vraiment » en longueur de muscle, pour

allonger véritablement des fibres musculaires plus longues,

qu'il faudrait faire – accrochez-vous :

– 5 à 7 séances d'étirements par semaine.

– Avec une douleur de 6 à 8 sur une échelle de 1

– Un travail de 20 minutes sur chaque muscle!

Autant vous dire qu'on est quasi sûr de la tort





chant qu'avoir des muscles « plus longs » n pas grandir les os. L'intérêt est donc tout é tionnable (nous le verrons quand nous donnero ponse à la question 3).

2

Que se passe-t-il quand on fait de la mobilité ?

La mobilité, ou étirement dynamique, est au contraire un mouvement actif, qui va venir chercher l'amplitude maximale d'un muscle, puis revenir de manière répétée.

C'est en fait du renforcement musculaire, souvent sans poids en amplitude maximale.

Comme le yoga. Tout simplement.

Pour des raisons de philosophie sportive, de mode, on peut trouver de la mobilité sous différentes formes (yoga, Pilates, danse, gym, mobilité animale, stretching dynamique – ce que je propose tous les samedis sur Instagram). Quelle qu'elle soit, le principe de base de la mobilité reste le même : renforcer le corps grâce à des positions de grande amplitude.

Est-ce que c'est bien ? OUI.

- Cela permet de construire un corps mobile et maître de son mouvement.
- Vous apprenez à maîtriser votre corps dans l'espace.
- Vous gagnez en force, en endurance, en coordination.
- Vous diminuez l'intensité de la douleur et vous vous faites du bien. Bref, c'est top.

Est-ce que la mobilité protège des blessures ?

À ce jour, honnêtement, on ne le sait pas, mais probablement parce que c'est quasi impossible à évaluer.

3

Pourquoi s'étirer ? Pourquoi faire de la mobilité ?

Cette question est beaucoup plus profonde qu'elle n'en a l'air. Et maintenant que vous avez bien en tête la différence entre un étirement (statique) et une mobilité (dynamique), la question est plus que légitime.

Pourquoi s'étirer?

Je vais vous donner la version de la science, puis la mienne (celle que me donne mon corps).

D'après la littérature scientifique, on s'étire pour gagner en amplitude. L'amplitude, c'est

par exemple pouvoir faire le grand écart. Je prends volontairement cet exemple, car il

illustre parfaitement le « gros bazar » autour des étirements.

En vous étirant, vous pourrez réussir le grand écart. Certains y parviendront plus fa-

cilement que d'autres, mais vous pourrez y arriver.

(Rappelez-vous, au prix de 5 à 7 séances par se-

maine, avec une douleur notée de 6 à 8 et en étirant

20 minutes chaque muscle). (mais à ce qui paraît la

tarte au sliptron c'est délicieux ;-)

Donc je vous repose la question : pourquoi s'étirer ?



Pourquoi vouloir faire le grand écart ?

Pour de la danse par exemple, de la gym, pour vos ébats sexuels, bref ce que vous vou-

lez, et quoi qu'il en soit, pour répondre à quelque chose de précis. Pourtant :

- Savoir faire le grand écart ne diminuera pas votre risque de blessure.
- Savoir faire le grand écart ne diminuera pas vos douleurs.
- Savoir faire le grand écart ne diminuera pas vos courbatures.
- Savoir faire le grand écart n'augmentera pas votre espérance de vie.
- Savoir faire le grand écart vous permettra de répondre à VOS objectifs de grand écart. Et c'est déjà pas mal.

Ce que j'essaie de vous faire comprendre, c'est qu'on associe souvent la souplesse à

un corps en bonne santé. Or c'est faux. C'est peut-être plus « joli », c'est peut-être plus

« harmonieux » mais statiquement, les gens raides et les gens souples ont les mêmes

«risques» de se faire mal. Ils bougent juste différemment. Et j'aurais même tendance

à dire (d'après mon expérience personnelle) que les souples se blessent plus souvent

que les raides mais cicatrisent plus vite, là où les raides se blessent rarement mais

quand ils se blessent, c'est plus compliqué de repartir. À étudier...

Maintenant, toujours personnellement, j'ai observé ceci chez moi : j'aime m'étirer,

ça me fait du bien. Quand j'ai un point douloureux, l'étirement agit instantanément,

là où la mobilité, elle, me permet d'apprendre à mieux bouger, et à dépenser moins

d'énergie dans mes gestes. Je me sens plus fluide et plus fort quand je fais des séances

de mobilité. Après, j'ai l'impression de mieux bouger, et j'ai observé que j'ai moins de

douleur dans les périodes où je m'étire.

Mon expérience personnelle n'est pas en lien avec ce que dit la littérature scientifique.

Pardonnez-moi l'expression : je suis foutu à l'envers, et ce n'est pas grave.

L'erreur serait de dire que mon expérience personnelle est la vérité, et que vous êtes

dans l'erreur si vous n'êtes pas comme moi. Aussi, je vous dis ce que la littérature nous enseigne; si vous êtes différent, c'est tout à fait normal.

Enfin, pour répondre à la question : «Pourquoi s'étirer?», je répondrai par l'arbre décisionnel suivant :



Pourquoi faire de la mobilité?

Ici, la réponse est plus simple. La mobilité permet de gagner du contrôle sur le mouvement ET de l'amplitude.


Exemple:

- Les étirements vous offrent une Ferrari.
- La mobilité vous offre une Ferrari ET des cours pour apprendre à la conduire.

Vous voyez la différence?

- La Ferrari, c'est l'amplitude = Je vais loin.
- Les cours de conduite, c'est le contrôle du mouvement = Je vais loin ET je maîtrise mon geste.

Autre exemple, cette fois avec le golf.

Pour le golf, vous avez besoin d'une bonne amplitude de rotation. Mais, étant donné l'inertie du mouvement, sans contrôle, vous irez trop vite, trop loin, sur un mouvement non maîtrisé. La conséquence sera au mieux une balle de perdue, au pire un « tour de  » aka *lumbago*.

Encore un exemple :

vous portez un canapé pour un déménagement.

Vous n'êtes pas habitué

aux charges lourdes; vos

lombaires, votre bassin et

vos hanches ne sont pas

habitué à descendre puis

à remonter, et le cerveau

ne sait pas organiser tout
ça. Résultat, en vous re-
dressant : paf ! Mal de dos.



La mobilité sert à

ça : à apprendre à bien utiliser vos articulations, vos muscles et votre cerveau, en

▶ plus de développer en permanence une meilleure écoute de votre propre corps.

Cool non?

▶ À titre personnel, je réalise 3 étirements de 30 secondes pour diminuer une douleur rapidement et je mobilise (séance de 20 minutes) quand je veux devenir plus efficace sur un geste (par exemple, avec le squat) comme porter mon fils, mobiliser un patient, etc.

D?

Mode d'emploi

1

Comment s'étirer ? Comment faire de la mobilité ?

Les **grandes tendances pour les étirements** sont les suivantes :

- Pas d'étirements AVANT le sport (cela baisserait les performances)
- Étirements 2 heures après l'effort, voire le lendemain.

Là aussi, ça dépend des gens, mais l'explication serait l'une des deux suivantes, ou encore la combinaison des deux :

Hypothèse 1 : quand vous faites du sport, vous créez des microtraumatismes dans les fibres musculaires (cf. chapitre 1). Or l'étirement augmenterait ces microtraumatismes.

–Hypothèse 2 (à laquelle j'adhère plus): l'étirement diminue la sensibilité du lien cerveau-muscle à la douleur. Or, cette douleur a une utilité, elle apparaît pour protéger le muscle.


Donc, **en s'étirant avant**, on expose le muscle à aller dans des amplitudes pour les-



quelles il n'est pas prêt. Et **en s'étirant après** le sport, quand le muscle est à chaud, il est moins sensible, donc l'étirer à ce moment risque de l'emmener, là aussi, au-delà de ses capacités.

Cependant, quelle que soit l'hypothèse retenue, si l'étirement n'a pour but «que» de diminuer la sensibilité d'un muscle, il n'y aurait pas d'intérêt à s'étirer ni avant... ni après en fait. À la limite, le lendemain sur des courbatures, et en douceur – quoique là encore, la mobilité serait plus efficace pour diminuer la sensation désagréable de verrouillage liée aux courbatures.

À titre personnel, j'ai complètement dissocié étirement et sport. Je ne me force jamais à m'étirer avant, et très rarement après, sauf quand j'ai senti que j'avais beaucoup répété un geste dans un sens et que mon corps a besoin d'aller dans l'autre. Un peu comme un «étirement» au réveil finalement.



Pour le temps d'étirement, visez entre 25 et 90 secondes, avec une intensité douloureuse de 2 à 4 sur une échelle de 10. Libre à vous de tester autre chose et de voir ce à quoi vous réagissez le mieux.

Passons à la **mobilité** maintenant. Je distingue 2 différences:

- Mobilité pour se faire du bien.
- Mobilité pour gagner en amplitude et en contrôle moteur.

Si vous souhaitez vous mobiliser pour vous faire du bien : faites-le autant que vous le voulez, je dirais même autant que vous le pouvez, surtout si vous avez un métier sédentaire. Vous verrez que vous serez plus souvent limité par le fait de ne pas y penser que par le fait de trop en faire !

Si vous souhaitez gagner en amplitude et en contrôle : consacrez des séances d'entraînement à la mobilité, soit en incluant 1 exercice de mobilité (comme je l'ai fait dans le programme de 8 semaines, voir p. 202), soit en lui attribuant 1 séance complète (cf. séance 3, semaine 2 du programme).

2

Quand s'étirer et quand faire de la mobilité ?

Pour l'étirement : étirez-vous quand vous avez mal ET si l'étirement diminue la douleur sans en provoquer d'autres. La notion de douleur est importante.

Car je vois TRÈS souvent des gens traîner des tendinites, des déchirures musculaires, des séquelles d'entorses et me dire : « je ne comprends pas, je m'étire en permanence et pourtant j'ai encore mal.

Cela veut tout simplement dire que l'étirement n'est pas la solution à votre problème.

Comment savoir si votre corps a besoin de s'étirer ?

Voici ce que je vous conseille : réalisez 2 fois le même entraînement dans 2 états de forme quasi identiques, avec une alimentation et un nombre d'heures de sommeil

similaires.

—Après le premier entraînement, étirez-vous selon la méthode que vous avez identi-

fée comme étant la plus efficace (temps, intensité, douleur ressentie, etc.).

—Après le deuxième entraînement, ne vous étirez pas.

— Observez les résultats et vous aurez votre réponse sur ce qui est bon pour vous.

Pour la mobilité, si vous faites du sport de compétition, l'intersaison est la période idéale pour vous mobiliser. Sinon, faites votre séance le matin au réveil.

Et quand vous faites du sport, vous mobiliser peut servir pour l'échauffement ET en décrassage après. Une séance de mobilité hebdomadaire ou mensuelle peut aussi être envisagée. (Cf séance 3, semaine 2 du programme.)









*pour vous sentir bien
dans votre corps*

Faire du sport, c'est très bien, et se lancer, c'est sûrement l'étape la plus dure. Normalement, les chapitres précédents vous ont motivé. Maintenant, optimisons votre énergie pour aller dans la bonne direction le plus facilement et le plus efficacement possible.

Je vous propose un programme d'entraînement de 8 semaines, avec des niveaux de difficultés adaptés à votre progression. Chaque semaine, je vous présente trois séances ciblées. Je vous conseille d'en suivre une tous les deux jours, plutôt que de les enchaîner trois jours d'affilée. Si jamais vous manquez un jour, ce n'est pas grave. Si vous loupez une semaine non plus. Dites-vous que 80 % de vos objectifs sont vos 100 %. C'est-à-dire que même si vous ne réussissez à faire « que » 80 % de vos objectifs, c'est un succès. Gardez en tête que si un mouvement est trop dur ou douloureux, il n'est pas nécessaire de vous faire mal. Mieux vaut diminuer la difficulté pendant un moment, le temps que l'adaptation se fasse. Et bien sûr, en cas de douleur, consultez un professionnel de santé.

Je vous propose un petit questionnaire d'auto-évaluation du niveau sportif et de connaissance de votre propre fonctionnement. Le but n'étant pas de vous juger, il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » réponse. La santé n'est pas une compétition. Ce questionnaire a pour but d'optimiser le programme sportif afin que votre progression soit la plus adaptée à vos capacités. Il n'a pas pour but de vous juger, de vous décourager ou même de vous stigmatiser. Quel que soit votre niveau, soyez sûr d'une chose : vous êtes au bon endroit. Vous ne devez rien à personne.

Vous êtes là pour vous faire du bien, et pour cela, il vaut mieux savoir d'où on part.

Pour que le test soit fiable, ne regardez pas le score avant la fin du test.

1 Au cours de ces 6 derniers
mois, vous avez fait du sport :

- A. Moins d'une fois par mois 0
- B. Moins d'une fois par semaine 5
- C. Entre 1 et 2 fois/ semaine 5
- D. Entre 2 et 3 fois par semaine 10
- E. Plus de 3 fois par semaine 20

2 Faire 20 squat, c'est :

- A. Du chinois 0

B. Flippant et douloureux 0

C. Fatigant, mais ça passe 5

D. Je peux le faire 10

E. Les doigts dans le nez 20

3 De manière générale, sur

une échelle de 0-5, vous vous

donneriez combien en état de

santé général ?

A. 0 : je suis vraiment mal 0

4 Souffrez-vous d'une

maladie ou pathologie qui
nécessite un suivi médical ou
limite votre activité sportive ?

- A. Oui, le sport, m'est contre-
indiqué 0
- B. Je souffre d'une maladie,
mais je n'ai jamais osé/pensé
demandé à un professionnel
de santé si je pouvais faire du
sport 0
- C. Ma maladie est ancienne, on
m'avait déconseillé le sport,
je ne sais pas si c'est toujours
contre-indiqué 0
- D. Je suis suivi pour des
problèmes de santé, mais
l'équipe médicale qui me suit
m'encourage à pratiquer un
sport selon mes capacités 5
- E. J'ai bien une maladie,
j'ai appris à la gérer et à
m'adapter pour continuer
le sport à mon rythme 5
- F. Sur le papier mon état
de santé ne m'empêche pas
de faire du sport,
mais je ne sais pas quoi faire,
je suis démotivé 5
- G. Je n'ai pas de problème
de santé 20

- A. Impossible 0
- B. Pas pour moi 0
- C. Je n'aime pas ça et ça me fait
peur 5
- D. Un bon moyen pour se
muscler 10
- E. Parfois j'en mets dans mon
sac juste parce que ça me fait
du bien au moral de savoir
qu'ils sont près de moi 20

7 Les courbatures, pour vous,

c'est :

- A. Inconnu vous n'avez jamais
vraiment fait de sport 0
- B. Systématique dès que je fais
du sport 0
- C. Signe que vous avez bien
travaillé 0
- D. Un phénomène que mes
fibres musculaires sont en
train de se transformer.
Il est fréquent d'en avoir à
la reprise. Cela dure 48h, et
je vais adapter mon volume
d'entraînement pour ne pas
trop en souffrir.
Un peu c'est bien, trop c'est
naze. 20

8 Vous êtes du genre à

5 Faire 5 km, c'est :

A. Impossible 0

B. Un calvaire 0

C. Possible, mais avec des
pauses 0

D. Pas dans mes habitudes, mais
je peux le faire 5

E. Facile 10

F. Je le fais en courant
régulièrement 20

6 Porter des poids lors de la
pratique sportive, c'est :

en faire :

A. Vraiment pas assez 0

B. Plutôt pas assez 5

C. Comme indiqué sur le
programme 10

D. Plutôt trop -10

E. Vraiment trop -40

9 D'après vous, pour avoir de
bons résultats, il faut :

A. Ne rien ressentir 5

B. Ressentir un inconfort à
l'effort que l'on apprend à

10



CALCUL DE SCORE FINAL

Moins de 30.

Vous êtes la reine d'Angleterre, le sport vous pouvez, mais mieux vaut demander un avis à un médecin avant de vous lancer ! Un suivi auprès d'un professionnel de la santé ou du sport (kiné, coach APA) vous est conseillé afin d'assurer votre sécurité ou d'adapter le programme à votre niveau.

Entre 30 et 100.

Vous êtes Zizou... mais aujourd'hui ! Vous avez un passé glorieux, mais c'était il y a quelques temps... Rappelez-vous, le score importe peu, il va vous permettre de prendre du plaisir lors de la réalisation des exercices, de vous mettre dans un état d'esprit des succès, et qui sait, peut-être qu'au cours du programme vous pourrez essayer le niveau supérieur.

Entre 100 et 150.

Vous êtes Harry Potter, comme ça, vous ne payez pas de mine, mais qui c'est qui a tué Voldemort?! Bah c'est vous ! Enfin c'est lui. Ah mince, vous n'aviez pas lu la fin ? Le programme va demander des efforts, juste ce qu'il faut entre le plaisir et la difficulté. Vous avez envie de bouger, mais vous avez encore quelques questions et quelques doutes sur vos capacités : nous allons apprendre ça ensemble !

150 et plus.

Vous êtes Batman ! Vous êtes joueur ! Tant mieux ! On va jouer ! Ça va être dur et je sais que c'est pour ça que vous êtes là !



MODE D'EMPLOI

Chaque semaine, je vous indique le niveau de difficulté prévu. Ainsi en fonction de votre score et de la difficulté de la séance, vous pouvez adapter le bon niveau d'entraînement ;-)

Pour chaque séance, vous aurez un QR code à rendre plus facile

- Pour les personnes ayant un score inférieur à 100, suivez les consignes

- Pour les personnes ayant un score entre 100 et 150, faites le programme comme d'habitude

- Pour les personnes ayant un score supérieur à 150, suivez les consignes

Vous pouvez retrouver chaque semaine un QR code.

À la fin de chaque semaine, je vous invite à partager votre ressenti afin que nous puissions améliorer le programme ensemble.



la semaine suivante. (

Zoom sur

L'ÉCHAUFFEMENT

Échauffement

30 Jumping jack + 20 Squat +
10 Bird dog. Le tout pendant
5 minutes, rythme cool.

Pensez à faire vos échauffem

Pour la séance 1 : faites l'échauffem
l'échauffement Pour la :

Échauffement

30 Mountain climber + 20 Deadlift
+ 10 Papillon. Le tout, pendant
5 minutes, rythme cool.

Conseil : regardez le QR code de la séance pendant votre échauffement

Zoom sur

LE TABATA

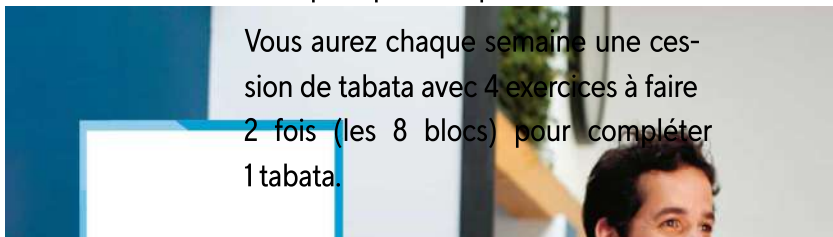
Le tabata est une méthode d'entraînement hyper fun et efficace en peu de temps. Il s'agit de HIIT (High intensity interval training), entraînement à haute intensité alternée.

Pour cela, vous avez juste besoin de mettre de la musique tabata (disponible gratuitement sur tous les supports, YouTube compris).

La musique se lance et elle est décomposée de la manière suivante. Elle dure 4 minutes. Divisée en 8 blocs de 30 secondes. Les 20 premières secondes du bloc, le rythme est accéléré (c'est le moment où vous travaillez). Les 10 secondes suivantes, le rythme est calme (vous soufflez et vous vous préparez au bloc suivant).

C'est très facile à comprendre vous verrez, n'hésitez pas à regarder le QR code pour plus d'explications.

Vous aurez chaque semaine une cession de tabata avec 4 exercices à faire 2 fois (les 8 blocs) pour compléter 1 tabata.



Amusez-vous bien ;-)



MOBILITÉ

GAI

1 Mettez-vous en position de gainage, mains sous les épaules, les deux bras bien plantés dans le sol.

5
ant
bien le dos avec les bras tendus, la tête entre les bras.
Votre cobra se prépare à attaquer.

DEEP SQUAT

1 Positionnez-vous accroupi(e) les jambes écartées, talons au sol (si possible), les pieds légèrement ouverts vers l'extérieur, le dos droit.

2 Inspirez. Posez la main gauche à l'intérieur du pied gauche et dans une torsion des hanches (ventre, estomac puis épaules et enfin tête), toujours en deep squat, levez votre bras droit à la verticale, les yeux suivent votre main. Expirez.



NAGE COBRA



2 Inspirez, puis sur l'expiration, reculez et baissez-vous comme pour toucher vos talons avec vos fesses, en étir



1 Avancez le pied gauche pour former

e dos droit,
tez le bras droit
us haut possible.
rez et expirez
cette position.
penchez-vous



avec la jambe u
angle droit, en
position chevali

la gauche pour
étirer, tendez
in droite le plus
possible.

servant.



SCORPION

ied
mer
n
er



2 L
mon
le pl
Inspi
dans
Puis
vers
vous
la ma
haut



3 Mém
de l'autre
+ Varia
avec un c



1 Allongez-vous à plat ventre, en appui sur

les avant-bras en chandelier, paumes des
mains au sol.



2 Inspirez. Levez la jambe droite et allez toucher la pointe

du pied au sol, à l'extérieur de la jambe gauche si vous le
pouvez, comme la queue du scorpion prêt à attaquer. Il faut
venir chercher une torsion sans créer de douleur. Soufflez.

écartés, paumes des mains et front au sol, les
deux mains à hauteur de visage. Rentrez le
menton comme pour la tarte de cérumen...

arrière de votre crâne vers vos feet
dos en cambrant avec les bras tend

SPRINTER

1 Placez-vous
comme dans un
starting-block, les
paumes des mains à
plat devant vous au
sol. 2 possibilités, soit
le genou à terre, soit le
genou tendu.

2 Inspirez.
Dans cette position,
faites une torsion en
levant le bras gauche
vers le ciel comme
si vous tiriez à l'arc
en regardant la main,
pour former une belle
ligne droite avec
vos deux bras.
Soufflez à fond.

LE SPHINX



1 Allongez-vous sur le ventre, bras légèrement



2 Inspirez, puis sur l'expiration, amenez le sommet

PIRIFC



Allongé sur le dos, ramenez les genoux à



Passer votre main gauche à l'arrière de la



PIRIFORME COMPLET



1



2



3



1 À partir de la position 4 pattes, le menton bien rentré (tarte au cérumen...), mettez le genou gauche sous la main droite.



2 Tendez la jambe droite, le plus loin possible



3 Posez votre coude droit devant genou de manière à sentir l'étreinte dans la fesse gauche.

MOBILITÉ

CA

1 Debout,
mur préféré, à
distance du bras,
la main posée sur
votre mur préféré.

Mettez
le pied droit
devant vous
gauche.

En l'absence de mur
préférée, vous pouvez le
faire, mais c'est moins bien

CARRÉ DES LOMBES SIS

1 Assis les jambes écartées, faites-le quand
vous jouez avec vos enfants, ou quand vous triez
le linge.

CARRÉ DES LOM

2 votre
loin
pied

3 O
étire
et so
Varia
plac
deva
pend
3 foi
droit

AS

1 Allongez-vous sur le tapis.
Le menton rentre (la tête au cérumen... toujours
pensez-y !). soulevez les bras en chandelle à

2 Remontez les bras pour faire se rejoindre les ma



loin et le plus haut possible.

PONT ARRIÈRE + OUVERTURE



1 Imaginez que
 siècle au Japon. Debout, les jambes bien
 écartées, pivotez en gardant les bras parallèles
 sur le côté gauche, inspirez profondément.

me

2 Fléchissez la jambe droite sur le côté, en
 large fente, et descendez poser la main droite
 à l'intérieur du pied droit, tandis que dans une
 torsion (ventre, estomac puis épaules et enfin tête)
 le bras gauche se lève vers le ciel. Suivez-le du
 regard. La jambe gauche est tendue, pied flexe.

FLEXION

debout, serrez les
 lates, rentrez le
 or, les bras le long
 rps, les paumes
 à couvertes vers
 pour en extension
 tête, le dos et la
 en droits (imaginez
 qui passe du
 et de votre crâne
 à votre bassin)

roulez la tête et
 paules, les bras
 rés, descendez
 èbre après vertèbre
 vant pour venir
 her les mains au sol
 'est difficile, fléchir
 enoux). Les épaules
 relâchées.

vous êtes un Ninja du 16^e

1 D
 omop
 ment
 du co

2 E
 les é



de m
l'exté
comp
tête b
un fil
somm
jusqu



rem
vert
en a
touc
(si c
les g
sont



GLOB



1 En gainage latéral en appui
sur la main gauche, avec les
jambes légèrement ouvertes

● décalées, formez une belle ligne
pied-nombri-nez.



2 Montez la main au zenith,
puis pivotez, paume de la main
vers le sol, pour aller chercher

● le plus loin possible.



3 Allongez le b
en courbe au-dessus de
votre oreille droite. Les
suivent la main. Même c
de l'autre côté.

GAINAGE

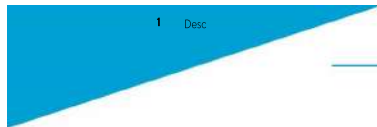
DYNAMIQUE

Le miel
aussi ag

1 À quatre pattes, rentrez le menton, dos le plus neutre possible (en respectant vos courbures naturelles, personnellement je suis assez cambré avec des petites fesses rebondies)

2 Tendez simultanément la jambe droite et le bras le plus loin possible, le pied le plus loin possible. Vos fessiers se contractent tous ensemble. Chevilles fléchies c. Épaules parallèles au sol. 3 répétitions. Changez de côté. 1 bras puis l'autre, 1 jambe puis l'autre, etc.

LE PAS DE L'OURS



BIRD



2 Posez vos bras sur le sol l'un après l'autre en rampant.



3 Avancez jusqu'en position de quadrupédie, les deux mains au niveau du visage.



● endez en semi 4 pattes prêt à bondir.



5 Revenez en rampant, finissez-en deep squat.



4 Tel un ours, tirez une flèche vers le haut, à droite, puis à gauche.

1 Allongez-vous sur le côté gauche, en appui sur l'avant-bras pour former une belle ligne. Inspirez et montez le bassin, les hanches et jambes bien gainées sur une expiration. Inspirez et levez la jambe du dessus à hauteur des hanches sur l'expiration. Redescendez la jambe doucement puis revenez en position de départ.



GAINAGE LATÉRAL

1 En position semi-quatre

pattes, dos droit, ventre
descendre les hanches au
niveau des talons

2 Tendez un bras dans

l'alignement du dos, puis
alternez.

3 Mettez-vous

Tendez la jambe dans l'axe de position
du dos. On change de côté.

TAPE ÉPAULE/ÉPAULE



En position
gainage (bassin)

2
droite p
toucher
gauche.



us en position sur les bras.
bien tendus et le
corps bien gainé.

en plan
chose de
côté.



SUPER



1 Allongez-vous sur le ventre. Enfoncez le pubis dans le sol et levez bras et la poitrine bien haut, comme si vous voulez voler à la manière du superhéros. Les pieds sont légèrement décollés.

2 Ramenez le
alternativement vers
mais contrôlé. Attent

CARDIO

PAS + COUP DE GEN

1

2 Puis en vous redressant,

3 Redescendez

montez le genou et descendez

un coup de genou en

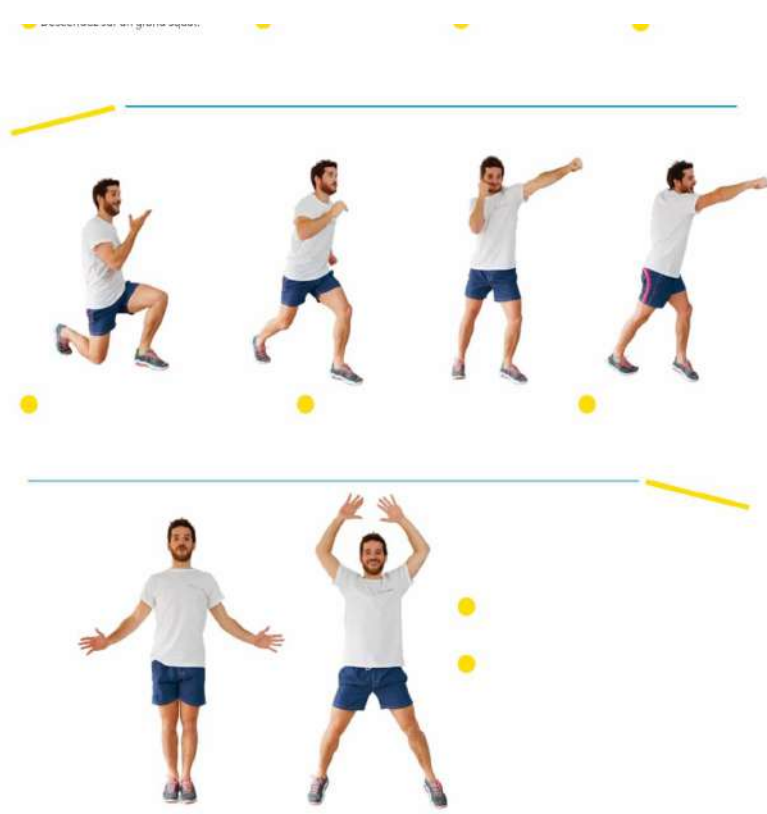
le coude comme les boxers

la hanche.

thaïlandais.

FENTE BOXER





- 1 Sautez sur
côtés et les bras au
touchent au-dessu
- 2 Revenez

ALLONGÉ

La technique importe peu, car il s'agit d'un mouvement global cardio-vasculaire (vous pouvez le faire en burpees, en pas de lours, etc. Toutes les variantes sont ok.). Le but est d'être le plus rapide possible ; attention, c'est beaucoup plus dur que cela e

1 Partez dos droit, descendez en chevalier servant.

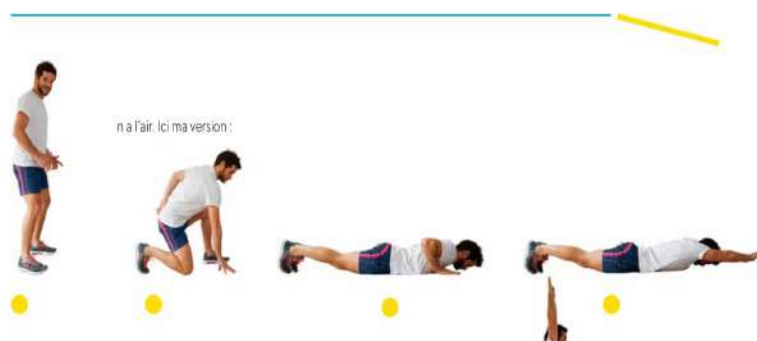
2 A quatre pattes, envoyez deux jambes l'une après l'autre en arrière pour arriver en position de gainage.

3 Faites une pompe en vous laissant tomber.

5 Puis revenez en pompe. Quatre pattes.

6 Chevalier servant.

MOUNTAIN CLIMBER



corps bien gainé, les deux paumes
bien plantées dans le sol.



sprinter sur les pointes de pieds
amenez le genou droit le plus près
possible de la poitrine.



pour une version plus
pieds. Vos fesses peuvent



- 1 En position de planche, le
- 2 Allez chercher la position du
- 3 Sur un léger saut, alternez les



- 1 En position demi squat, coude tendus, comme si vous allez
arroser votre ennemi juré (celui qui a touché votre mur préféré).
alternez bras gauche, bras droit.

FORCE

Le but du jeu est de développer de la force : vous aurez des haltères. (On doit être en échec musculaire sans douleur à la répétition). Prenez une KB de 8 à 16 kg pour les femmes

les bras écartés à 45° avec une charge

lourde que vous mettez en appui sur les os

du pubis (évitiez de la mettre sur vos parties

génitales).

cuisse pour monter votre bassin en planche.

Vous devez sentir les ischio jambiers, les

fessiers et les abdos se contracter.

DEADL

1 Debout, jambes écartées

de la largeur de vos hanches,

fléchissez les genoux pour vous

pencher en avant, abdos et dos

gainés, les deux mains en tenant

une kettlebell (ou une charge)

au milieu de vos jambes, le dos

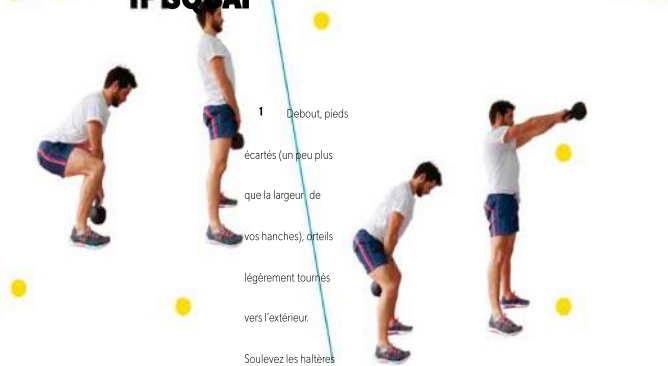
stable.



PONT FESSIER



IF SQUAT



1 Debout, pieds écartés (un peu plus que la largeur de vos hanches), orteils légèrement tournés vers l'extérieur. Soulevez les haltères

et positionnez-les au-dessus des épaules.

PUSH



2 légèr dans et m poid de la

3 Inspirez et poussez

les fesses vers l'arrière, comme pour vous asseoir à 50 cm derrière, les jambes fléchies si possible jusqu'à ce que vos hanches soient au niveau des genoux.

Le dos est stable.

Appuyez dans les talons

et redressez-vous, en

expirant, les genoux

orientés vers l'extérieur

comme pour la descente.

1 D

de la largeu

haltères au-

FINISHER

Ces mouvements piquent, vous êtes i

GAINAGE HEAD SHOULDER

KNEE!

1 Mettez-vous en position semi-gainage.

2 Avec une main, venez toucher votre tête

avec chacune de vos mains.

4 Puis touchez votre genou droit avec

votre main gauche, et votre genou gauche

avec votre main droite.

5 Touchez enfin les orteils de votre pied droit avec votre main gauche, et

inversement. Les fesses seront relevées obligatoirement, la posture importe peu.

l'objectif d'être dynamique. Vous pouvez chanter en même temps. Si vous l'avez dans la tête tout le reste de la journée, c'est cadeau.





1 Debout,
 descendez en squat
 profond, fesses
 en arrière, cuisses
 largement ouvertes,
 coudes ouverts à 90°.

2 Remontez et
 adducteur grand
 ouvert, donnez un bon
 coup de pied sur le
 côté, la jambe haute
 et un coup de coude
 vers le bas en même
 temps.

SEMAINE 1

NIVEAU

Retrouvez quelques explications pour comprendre comment lire ce programme page 218. Avant de vous lancer dans la séance 1, prenez un chrono. Notez précisément le temps que vous aurez mis pour faire cette séance. Je vous réserve une surprise pour plus tard. Votre temps ici :

Séance 1

Squa

3 pas de côté coup d

G/D
6
REP
30
SEC

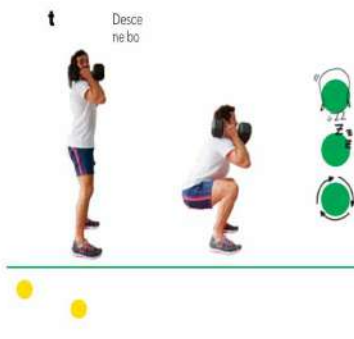
Version facile : 10 Squats pour Mountain climber et

Superman

Pousser le plus loin possible avec la main sans trop creuser le dos.



e genou



12
REP
30
SEC
x3

Pas de l'ou



Mountain climber



Squat

30
REP

45
SEC

x3

Aquasplash

Sprinter

20
SEC

10
SEC

Papillons

c

c

Cul tendu

⌘ **Version facile** : 2 tours et prenez 2 minutes de repos entre

chaque exercice (astuce : mettez moins d'intensité sur

Aquasplash et Squat).



Version confirmée : 4 tours + Squat et Pont fessier avec un poids de 6 à 12 kg.



Pont fessier



Séance 3



Gainage Cobra

⌘ **Version facile** : faites le

★ **Version confirmée** : d

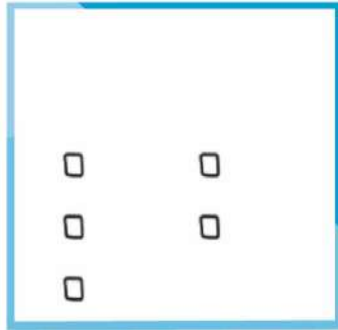
ajoutez un poids de 1 kg



6
REP
10
SEC



GLOB



x3
6
REP
G/D

(
DON

SEMAINE 2

NIVEAU

Séance 1

Superman

Deadlift

10
REP

45
SEC

Deadlift

12
REP

Mountain

30
SEC

Allongé/Debout



5
REP

10
REP

15
REP

10
SEC

Version facile : prendre 1 minute de repos entre chaque série de Deadlift et 30 secondes de repos entre chaque série de Allongé/Debout.

Version confirmée : prendre un poids de 1 kg pour Superman et de 2 kg pour Deadlift.

Pont fessier

Jumping Jack



⊗ **Version facile** : 3 tc
le Mountain climber. 3 minute:

★ **Version confirm**
le Mountain . Visez l'échec à l

Séance 3

Deep squat

10
REP

G/D

Papillon

Dos rond/Dos creux

10
REP

Sphinx

Carré des lombes

10
RESPI
x3

10
RESPI
x3

Ninja latéra

Scorpion

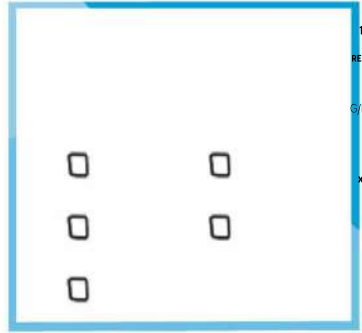


P

D



Piriforme complet



DO

SEMAINE 3

NIVEAU

Séance 1

Papillon

10
REP

15
SEC

Swi

Push press

12
REP

15
SEC

Faites une série de 6 répétition
etc., jusqu'à 0.

※ **Version facile** : la n

★ **Version confirmée**

Push press, 12 kg pour les Swi

Cul tendu



3
REP

45
SEC

Pas de l'oi

3 pas de c



12
REP

30
SEC



Fente boxer
ape épaule/épaule



4
REP

30
SEC



Gainage latéral

Aqua Splash

Gainage h knees and

20
SEC

10
SEC

20 secondes de travail suivies de 10 secondes de pause.

Le tout 2 fois pour faire un tour. Faites 3 tours avec

1 minute de repos entre chaque.

⌘ **Version facile** : adaptez votre rythme pour rester dans un certain confort. 3 minutes entre chaque tabata.

★ **Version confirmée** : donnez TOUT sur chaque exo, 1 minute de repos et 6 tours ou 0 repos et 3 tours.

Swin

Faites une première série de 10, puis une série de 8, avec 10 secondes de repos jusqu'à 0.

⌘ **Version facile** : triplez le

★ **Version confirmée** : rajoutez 10 secondes de repos.

Séance 3

Ninja latéral





ping Jack
Allonge/Debout



30
SEC

10
SEC

x6

DO

-2 rep à
chaque
série

		10 REP
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10 SEC
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		

SEMAINE 4

NIVEAU

Séance 1

Pas de l'ours

Sprinter

6
REP

0
EC

A

Pont arrière

30
REP

30
SEC

Sphinx

Fente boxer

8
REP

G/D


Scorpion

60
SEC


The graphic contains the following elements:

- A yellow banner at the top left with the text "Fente boxer".
- A row of four icons: two black circles with white faces and two red circles with black faces.
- Two columns of instructional images. The left column shows a person in a blue shirt and shorts in two poses: a low squat and a side lunge. Below it is the text "quasplash". The right column shows a person in a blue shirt and shorts in two poses: a low squat and a side lunge. Below it is the text "Scorpion".
- QR codes and red circular icons are placed above the images in each column.

Swi





ng




⊘ **Version facile** : les temps de repos ? Vous les multipliez par 2!


★ **Version confirmée** : les temps de repos ? Vous les divisez par 3!

20
REP





10
REP



5
REP

iriforme complet

> 30
SEC

> 30
SEC

> 5
REP

P

Cul tendu



Deep squat

Superman

10
REP
G/D

C bes

Mountain


30
SEC
x3

P

Squ


10
REP
G/D

Faites 1 seul tour.




Séance 3

arré des lom



Félicitations ! Vous êtes à la moitié du programme ! Pour fêter cela, je vous propose un challenge ! Vous aurez le même en dernière séance de la semaine.



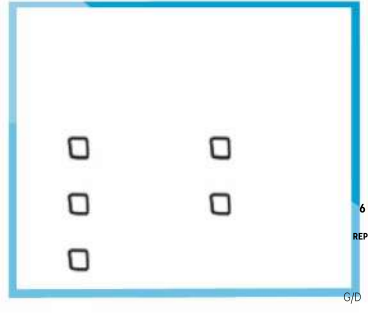
Et vous comptez le nombre de (exemple : en 10 minutes, vous faites 5^{ème} tour vous êtes + 20 (tour 1) + 12 + 30 + 20 (tour 4) + 12 + 4 (4 répétitions). Vous avez fait 312 répétitions et pour info, lors de la séance 1, combien de temps ? **Félicitat** Gardez ce score ;-)) il vous sera

8 (le but étant de battre vos références)! Vous vous rappelez de la première

soas L'entraînement 3 Pas de côté coup de genou, Superman, Mountain Climber, Squat. Celui que vous avez fait il y a 4 semaines quand vous étiez tout neuf et tout naïf. Et bien, ON VA LE REFAIRE ! En AMRAP et ce n'est pas un nom de sandwich ! Ça veut dire, As Many Rep As Possible. C'est de l'anglais et ça veut dire que vous allez en baver du slip ! La traduction littérale, c'est plutôt autant de répétitions que possible. Faites la séance avec moi en live avec le QR code ! Vous mettez votre timer sur 10 minutes et vous enchaînez !



DO



SEMAINE 5

NIVEAU

Séance 1

Squat cou

Ju

40
REP

20
SEC

Glob

6
RESPI

G/D

Allongé /debout

10
REP

⊗ Version facile

★ Version confirmée



1 kg au Superman.

Smiling Jack
20
SEC



Gainage latéral
5
REP

Squat cou
5
REP

Gainage h






Superman










Papillon


x3









30
SEC









12

Swing

Squat coup de genou coup d

20
SEC

G/D

10
SEC

x 3

Mountai

Fente boxer

20
SEC

G/D

10
SEC

Jumping J:

Jumping J:

Jumping J:

Jumping J:

⌚ **Version facile** : faites le gainage à genou et prenez 2 minutes entre

chaque Tabata.

★ **Version confirmée** : faites Swing avec 12 kg. Squat

avec le pied avec 12 kg et sautez pour passer de l'une à l'autre jambe
gauche à jambe droite. 5 tours avec 1 minute de repos entre chaque.



Seance 3

Aq



⌚ **Version facile** : pre

de Squat et 10 secondes après le

confirmée : option Finisher (vi

x 9 puis Squat x 10 puis, Ju

Jumping jack x 1 puis Squat x

uaspash

Tape

épaule/épaule

x3

The image shows two instructional cards. The top card is for 'uaspash' and features a QR code, a cartoon character, and two photos of a man in a white t-shirt and blue shorts performing a side-tapping exercise. To the right of the photos are three circular icons with arrows indicating movement directions. The bottom card is for 'épaule/épaule' and features a cartoon character and two photos of a man in a blue t-shirt performing a shoulder mobility exercise. A dashed line with 'x3' indicates the repetition count.

0
EP

10
EC

6
REP

The image contains handwriting practice elements. At the top, there are four horizontal lines: a top blue line, a middle yellow line, a baseline blue line, and a descender blue line. Below these are two yellow dots. In the middle, there is a large blue square frame containing two columns of three small black squares each. To the right of the lines, there are labels '0 EP', '10 EC', and '6 REP'.

DO

SEMAINE 6

NIVEAU

Séance 1

Fente

10
REP

G/D

20
SEC

Gainage head shoulder knees and toes

10
REP

20
SEC

Squat

40
REP

20
SEC

Squat Cou

⌘ **Version facile** : pr
chaque exercice. Pas d'objectif
knees and toes.

★ **Version confirmée**
Gainage knees and toes. Poids
temps de repos, vous les enle
break entre chaque tour. Pens

Jumping

6
REP

20
SEC

Swing





40
REP

20
SEC

5
REP

20
SEC

x4

Pas de l'oi

Squat Coup de geno

Fente

20
SEC

G/D

10
SEC

20 secondes de travail suivies de 10 secondes de pause.

Le tout 2 fois pour faire un tour. Faites 4 tours avec

1 minute de repos entre chaque.

Allong

⌘ **Version facile** : 3 tours et 2 minutes entre chaque tour. Vous

pouvez ne pas sauter sur les Jumping jack.

★ **Version confirmée** :

6 tours, 1 minute de récupération entre chaque tour. 12 kg pour les Swing

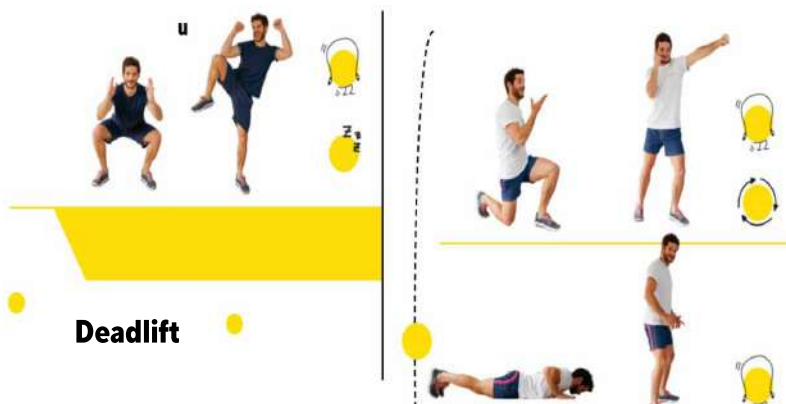
x3

et pour les Squat coup de pied.

Séance 3

Fente

Superman



12
REP

20
SEC

x2

⌘ **Version facile** : VO

★ **Version confirmée** :

temps de repos. Rajoutez 1 kg st.

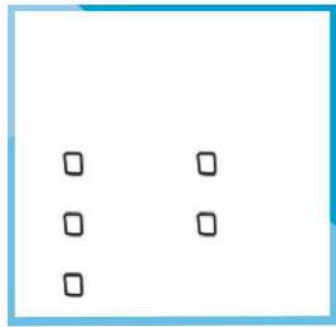


30
REP

30
SEC

x4

Pas de l'ours



6
REP

20
SEC

x4



DO

SEMAINE 7

NIVEAU

Séance 1

G

Fente boxer

x 2

Aquaspl

4
REP

G

Papillon

x 2

Cette séance est l'avant dernière

10
REP

※ **Version facile** : le
de la pyramide.

à 12 kg. **Petit conseil** : vous
de plus de 20.

Fente b

4
REP

D

60
SEC

Dea

Allongé/D

Swing

Push

Deadlift

- x 40 push press
- x 30 mountain climber
- x 20 push press
- x 10 mountain climber

Mountain climber

press

E

60 SEC

entre chaque série

knees and toes

Gainage h

Squat cou

Tape é

Tape é

Squat coup

4 tours. Attention cette fois vous avez 8 mouvements sur le Tabata.
mon conseil, notez les exos, et préparez vous AVANT de les enchaîner.
Faites quelques répétitions.

Version facile : 4 tours avec 2 minutes

de repos. Adaptez le rythme mais tenez jusqu'au bout !

paule/épaule
confirmée : Soule avec 12 kg et envoyez le max de répétitions pour
chaque mouvement. 4 tours seulement, avec 1 minute de repos entre
chaque. Essayez du rythme.

★ Version

Gainage latéral gauche



Moutain climber



Gainage latéral gauche



paule/épaule



Gainage latéral droit



Tape ép

Squat



x4

ont fessier



P



Cette semaine je me sens...

DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ

À CES ENTRAÎNEMENTS :



gauche



aule/épaule



coup de pied droite



12
REP

20
SEC

6
REP

20
SEC

⊗ Version facile : prene

★ Version confirmée :

exercice. Et ça serait trop drôle que

non ? Donc, à partir du gainage ga

Très facile

Facile

SEMAINE 8

NIVEAU

Séance 1

Bird dog

G/D 4
REP

Gainag

10
SEC

P

Jum

60
REP

C

3
REP

30
SEC

Squat p


P

60
REP

60
SEC

6 à 1
REP

Dernier entraînement difficile.
de repos entre chaque Allongé)
Cobra par du Bird dog. Pour le
mais à votre rythme.
3 exos suivants : le max d'Aqu
épaule en 1 minute ; le max de F
gèrent un peu votre effort sinon



QR code

Debout

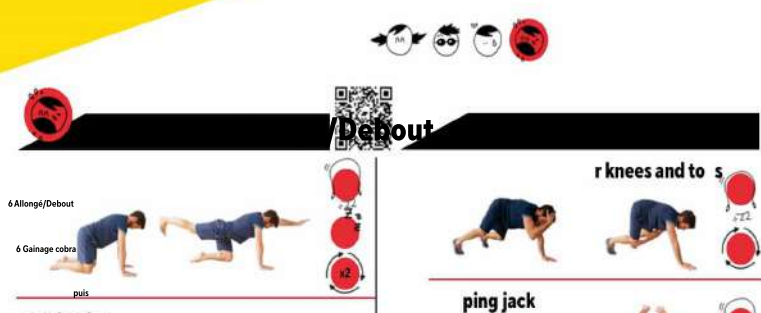
6 Allongé/Debout

6 Gainage cobra

puis

ping jack

r knees and to s



Piriforme complet

AHAH ! LA dernière étape. Re
en séance 1: Ici votre n
objectif sur cette dernière sée
même AMRAP (vous vous rapp
vous m'entraînez, en 10 minutes

Pont arrière + ouvert

Pas

Dos

Superman

Deep s

Mountain

		
Sprint 	de côté coup 	genou 
rond/Dos creux 		

Squat



quat

L'idée ici n'est pas d'aller vite, au contraire, mais de vous obliger à vous réapproprier un rythme plus lent. Choisissez une musique plus lente que d'habitude, soyez à l'écoute de votre corps.



Faites d'abord tous les mouvements à gauche, puis, sur le tabata suivant, à droite.



Faites 2 tours - tout le monde!



Cette semaine, je me sens...

DONNEZ UNE NOTE DE DIFFICULTÉ

Très facile

À CES ENTRAÎNEMENTS :



Facile

GO GO GO ! Voir ses progrès
Rappelez-vous d'une chose : l'inconfortable, confortable ; l'être, l'impossible, possible. Bre

Comment lire le programme ?

10
REP

> faire 10 répétitions

30
SEC

6
RESPI

> faire 6 inspirations et 6 expirations

20
SEC

> 20 secondes de travail

• Par exemple, pour la Séance 1 de la Semaine 1 :

6
REP

G/D



> Cela signifie que vous faites 6 fois le mouvement à gauche, 6 fois le m (Que vous fassiez 1 fois à gauche, puis 1 fois droite, le tout 6 fois ; ou qu'à gauche, puis 6 fois à droite, ça revient au même, quoique pour faire 3 vous avez intérêt à avoir un graaaaand salon !)

Puis, quand vous avez fini les 12 mouvements, vous prenez 30 seconde Et ça, vous le faites 4 fois.



- Quand il est écrit *-1 (ou-2)* à chaque série, c'est que vous faites 10 répétitions. Vous prenez votre temps de repos, et à la série suivante le nombre de répétitions indiqué. Comme une descente de pyramide.
- Quand vous avez un doute sur un exercice..., faites des squats et envoyez un message sur Instagram. Je vous aiderai. (Mentionnez-moi en story et soyez sûr que je le vois passer ;))

Et voilà, c'est

Je terminerai, si vous le voulez bien, sur une touche personnelle.

J'aime profondément mon métier.

Ce que j'aime le plus, je crois, c'est d'avoir le pouvoir de soigner aussi bien avec mes mains qu'avec mes mots.

Il y a cet instant, si court et si furtif, lorsque tu changes la vie d'une personne, simplement parce que tu as mis la main là où il fallait.

Cet instant a quelque chose de magique.

Souvent, on me demande : « Mais avec TOUT ce que tu fais, les vidéos sur Instagram et sur YouTube, les cours que tu donnes, les conférences, la télé, la radio, et maintenant le LIVRE ! Pourquoi est-ce que tu continues à aller au cabinet pour soigner tes patients ? »

Et je réponds toujours : « Parce que j'aime ça. »

Je le fais pour ces instants magiques-là.



Si un jour *Major Mouvement*, et tout ce que j'ai créé, venait à s'effondrer

pour n'importe quelle raison, soyez sûr que je serais heureux de recommencer depuis le début, car je sais au fond de moi que toute l'énergie que je déploie dans ce projet (sous toutes ses formes) représente autant d'instants magiques qui se créent quelque part.

Et ça, vous n'imaginez pas à quel point ça me rend heureux.





Remerciements

Je tiens à remercier ma femme sans qui je ne suis rien.

Ma fille et mon fils pour le nouveau monde qu'ils m'offrent chaque jour.

Mes parents qui ont fait de moi un adulte bien dans ses pompes.

Mon frère qui m'a toujours poussé à donner le meilleur de moi-même.

Ma famille et mes amis qui sont à mes côtés depuis plus ou moins toujours,

et qui, malgré la distance, savent toujours rester proches.

À ITTMP, qui fait de moi un kiné compétent.

Je pense aussi à toutes ces personnes qui ont contribué de près ou de loin à la création

de ce livre. Vos conseils, vos histoires et vos expertises m'ont aidé tout au long

de ce travail qui résume DIX ans de carrière.

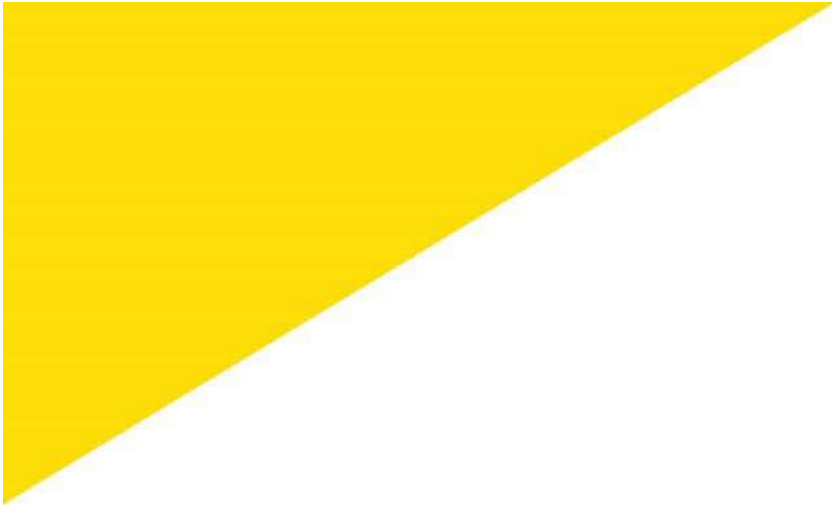
Merci à toute l'équipe de Tonsor & Cie pour la barbe, les cheveux et les vêtements.



Merci à *4trainer* pour l'équipement sportif.

Enfin, j'ai une pensée pour tous mes patients, qui chaque jour me poussent
à essayer d'être quelqu'un de bien.





222 • Un programme de 8 semaines

Journal de progres



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hachette Livre, 58 rue Jean Bleuzen 92178 Vanves Cedex

Photogravure Quadrilaser

Dépôt légal : septembre 2020

ISBN : 978-2-501-15612-7

5684754/01